

# Kiedy ktoś umrze

Informacje, porady i wsparcie dla rodziny i przyjaciół



# Poradnik skierowany do osób opłakujących śmierć ukochanej osoby



## Wprowadzenie

Pragniemy wyrazić najszczerze wyrazy ubolewania z powodu straty, którą odczuwają Państwo i Państwa bliscy.

Śmierć może nastąpić na każdym etapie życia. Czasami jest oczekiwana, związana z chorobą lub podeszłym wiekiem. Czasami zdarza się nagle, bez uprzedzenia. Emocje związane z opłakiwaniem osoby, która odeszła, mogą utrudnić Państwu wykonywanie wielu praktycznych czynności, które są niezbędne.

Rozmowa i dzielenie się uczuciami z inną osobą może pomóc. Niektórym osobom najbardziej pomaga wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół. Dla innych pomocna jest rozmowa z kimś spoza rodzinnego kręgu, np. pracownikiem organizacji pomocowej.

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tej broszurze pomogą Państwu chociaż w niewielkim stopniu przezwyciężyć uczucia stresu i lęku, które mogą Państwo odczuwać w tym trudnym okresie.

### O broszurze

Broszura została stworzona w taki sposób, aby mogli Państwo sięgać do odpowiedniego rozdziału, kiedy go Państwo potrzebują. Nie muszą Państwo czytać całości.

Niektóre rozdziały dotyczą Państwa samopoczucia; inne koncentrują się na praktycznych sprawach, które muszą Państwo zorganizować. Na końcu broszury obok miejsca na własne notatki znajdują się dane organizacji oferujących wsparcie.

Broszura zawiera cytowane wypowiedzi osób, które utraciły bliską osobę i doświadczyły częściowo tego, co Państwo przeżywają.

Państwa rodzina, znajomi i współpracownicy również mogą przeczytać ten poradnik, aby dowiedzieć się, jak mogą Państwu pomóc.

# Spis treści

<b>1. Pierwsze kroki .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Na początku .....</b>	<b>7</b>
Pogrzeb i kremacja	8
Przekazywanie narządów i tkanek w celu ratowania życia lub zdrowia	8
Koroner	9
Badanie pośmiertne prowadzone przez koronera	9
Badanie pośmiertne prowadzone w szpitalu za zgodą bliskiej osoby	10
Rzeczy osobiste bliskiej osoby	10
Dyrektor zakładu pogrzebowego	11
Wsparcie duchowe	11
Rejestracja zgonu	12
Repatriacja	13
<b>3. Inne konieczne czynności .....</b>	<b>15</b>
Urząd Social Security Bereavement Service	16
Zwrot sprzętów	16
Opłacenie kosztów pogrzebu	17
Które osoby i organizacje należy zawiadomić	17
Przykładowe pismo	20
<b>4. Twoje samopoczucie .....</b>	<b>21</b>
Jak sobie poradzić ze smutkiem po śmierci bliskiej osoby	22
Myśli i uczucia związane z żalem	22
Zmiany fizyczne i zmiany w zachowaniu	23
Rozmowa z inną osobą	24
<b>5. Opieka nad dziećmi .....</b>	<b>27</b>
Opieka nad dziećmi	28
Oznaki żalu	28
Jak pomóc dzieciom poradzić sobie ze stratą	29
<b>6. Przebycie żałoby i przyszłość .....</b>	<b>31</b>
Jak zadbać o siebie	32
Przydatne sugestie	32
Jak radzić sobie z rocznicami	34
Pomocne organizacje w ramach Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej	34
Care Opinion	35
Pochwały i zażalenia	35
Organizacje pomocowe	38
<b>7. Przydatne lektury i zasoby .....</b>	<b>49</b>
Notatki własne	53



1

# Pierwsze kroki

## Pierwsze kroki

### Kiedy ktoś umrze

Gdy ktoś umiera, lekarz, a w niektórych przypadkach pielęgniarka, potwierdzi zgon. Jeżeli śmierć nastąpiła nieoczekiwanie lub z przyczyn nienaturalnych, lekarz zawiadomi coronera.

### Karta zgonu

Lekarz wypełni kartę zgonu (ang. Medical Certificate of Cause of Death, MCCD), jeżeli zmarły umarł z przyczyn naturalnych i lekarz jest w stanie określić przyczynę śmierci. Następnie nienależny lekarz badający przyczynę zgonu skontaktuje się z lekarzem, a w niektórych przypadkach także z najbliższym członkiem rodziny zmarłego, żeby omówić przyczynę zgonu zapisaną w karcie MCCD.

### Pochówek

Najbliższy członek rodziny zmarłego zazwyczaj kontaktuje się z dyrektorem zakładu pogrzebowego, aby uzyskać dodatkową pomoc w zakresie przygotowań do pochówku.

### Kremacja

Jeżeli wybrano kremację, należy jak najszybciej poinformować o tym lekarza, ponieważ potrzebny będzie dodatkowy formularz. Dyrektor zakładu pogrzebowego również zaoferuje dodatkową pomoc w przygotowaniach.

### Przekazanie ciała

Jeżeli Twój bliski zmarł w szpitalu, jego ciało zostanie przekazane po wypełnieniu karty zgonu. Proces ten może zająć trochę czasu, ponieważ prawo wyznacza lekarza odpowiedzialnego za wypełnienie karty zgonu. Do czasu udzielenia karty zgonu wszelkie przygotowania do pogrzebu powinny mieć charakter tymczasowy.

### Rejestracja zgonu

Zgon należy zarejestrować w urzędzie stanu cywilnego (ang. General Registrar's Office), aby umożliwić przygotowania do pogrzebu, chyba że sprawa została skierowana do coronera.\*

\* Dodatkowe informacje na temat tego, co się wydarzy po zawiadomieniu coronera, znajdują się na stronie 9



2

Na  
początku

## Na początku

Śmierć osoby wywołuje konieczność podjęcia wielu decyzji i przygotowań. Zajmowanie się kwestiami praktycznymi może być przytłaczające. Koniecznie zarezerwuj sobie czas na przemyślenie sprawy, wyłkanie się lub rozmowę. Przydatna może się okazać pomoc ze strony innego członka rodziny lub zaufanej osoby spoza kręgu rodzinnego. Twój dyrektor zakładu pogrzebowego lub duchowny Twojego wyznania pomoże Ci zaplanować pogrzeb.

Jak najszybciej powiadom pracowników służby zdrowia lub swojego dyrektora zakładu pogrzebowego o wszelkich konkretnych potrzebach religijnych lub kulturowych związanych z opieką nad bliskim po śmierci.

## Ustalenia dotyczące pochówku

Jeżeli śmierć nastąpiła w trakcie weekendu lub w dzień wolny od pracy, lub jeżeli w sprawę zaangażowany został coroner, pogrzeb może być opóźniony. Wstępne przygotowania do pogrzebu można rozpocząć dopiero po wydaniu karty zgonu (MCCD) lub za pozwoleniem coronera. Dyrektor zakładu pogrzebowego udzieli dodatkowej pomocy w przygotowaniach.

## Kremacja

Jeżeli planujesz kremację bliskiego, zawiadom o tym lekarza lub pielęgniarkę sprawującą opiekę nad zmarłym, a także swojego dyrektora zakładu pogrzebowego, aby przygotować odpowiednie dokumenty. Drugi lekarz potwierdzi przyczynę zgonu i wypełni część formularza dotyczącego kremacji. Wypełnienie formularza dotyczącego kremacji wiąże się z dodatkowym kosztem. Twój dyrektor zakładu pogrzebowego może przeprowadzić przygotowania w Twoim imieniu. Jedynym krematorium działającym na terenie Irlandii Północnej jest Roselawn Crematorium w Belfaście.



## Przekazywanie narządów i tkanek w celu ratowania życia lub zdrowia

Być może Twój bliski wyraził życzenie przekazania swoich narządów. Mogą istnieć różne powody dla których nie będzie to możliwe i dlatego nie zostało to z Tobą omówione, np. schorzenie zdrowotne, przyczyna zgonu lub miejsce, w którym śmierć nastąpiła. Jednakże, można zaproponować przekazanie tkanek. Może być możliwe przekazanie takich tkanek, jak rogówki (części oczu) i zastawki serca, które pomogą osobom cierpiącym na określone schorzenia. Jeśli chcesz z kimś porozmawiać o przekazaniu tkanek, powiedz o tym pielęgniarce przed opuszczeniem szpitala.

## Koroner

W niektórych okolicznościach sprawę śmierci kieruje się do urzędu koronera.

Rozumiemy, że taka sytuacja może prowadzić do dodatkowego stresu i poczucia lęku. Może także opóźnić przygotowanie pogrzebu. Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tej broszurze wyjaśnią, dlaczego jest to niezbędny proces, i jak on częściowo przebiega.

Zadaniem koronera jest ustalenie przyczyny zgonu - „jak, kiedy i gdzie” - w każdym przypadku śmierci nagłej, nieoczekiwanej lub z przyczyn nienaturalnych.

Jeżeli lekarz nie jest w stanie wydać zaświadczenia zgonu, koroner to uczyni albo przeprowadzi dochodzenie w celu ustalenia przyczyny śmierci. W skład dochodzenia może wejść zlecenie badania pośmiertnego, uzyskanie zeznań świadków i kartoteki medycznej oraz przeprowadzenie dochodzenia sądowego. Zgonu nie można zarejestrować bez pozwolenia koronera.

## Badanie pośmiertne prowadzone przez koronera

Jeżeli konieczne jest badanie pośmiertne (PM) prowadzone przez koronera, to poprosi on policję o pomoc w zebraniu informacji na temat okoliczności śmierci. Zazwyczaj obejmuje to rozmowę z Tobą jako członkiem rodziny zmarłego, wszelkimi osobami sprawującymi opiekę nad zmarłym, a także każdym, kto był obecny w chwili zgonu. Członek rodziny

zostanie poproszony o formalne zidentyfikowanie zwłok. Policja może Cię o to poprosić na miejscu zgonu albo w szpitalnej kostnicy. Musisz przeprowadzić tę czynność zanim nastąpi badanie pośmiertne. Koroner nie potrzebuje zgody najbliższego członka rodziny na przeprowadzenie badania pośmiertnego.

Pracownicy łącznikowi urzędu koronera pomagają z jego polecenia członkom rodziny zmarłego w sytuacji zlecenia badania pośmiertnego. Pracownik skontaktuje się z Tobą, aby wyjaśnić jak wyglądają procedury i etapy dochodzenia koronera. Udzieli Ci również „Zaświadczenia o śmierci” (ang. ‘Certificate of Evidence of Death’), które będzie pomocne w kwestiach finansowych.

## Badanie pośmiertne prowadzone w szpitalu za zgodą bliskiej osoby

W niektórych przypadkach lekarz w szpitalu może Cię poprosić o zgodę na przeprowadzenie badania pośmiertnego (PM) w szpitalu. Badanie może pomóc określić charakter i zasięg choroby, która doprowadziła do śmierci osoby bliskiej, i doprowadzić do rozwoju wiedzy medycznej.

Decyzja o wyrażeniu zgody na takie badanie należy do najbliższego członka rodziny zmarłego. Jeżeli wyrazisz chęć przemyślenia takiej decyzji, lekarz wyjaśni Ci, jak przebiega badanie, i odpowie na Twoje wszystkie pytania. Jednak badanie pośmiertne przeprowadzone w szpitalu nie jest obowiązkowe i możesz odmówić zgody.

## Rzeczy osobiste bliskiej osoby

Gdy ktoś umiera poza swoim miejscem zamieszkania, zazwyczaj ma przy sobie przedmioty osobiste. Pielęgniarka pomoże Ci odebrać rzeczy bliskiego. Jeżeli istnieją przedmioty, których nie chcesz zabrać do domu ani zatrzymać, pielęgniarka zorganizuje ich utylizację. Powrót w celu odbioru przedmiotów osobistych może stanowić trudne doświadczenie, dlatego polecamy ich odbiór w momencie opuszczenia szpitala. Gotówka wysłana do kasy szpitalnej zazwyczaj zwracana jest przez prawnika w postaci czeku. Zwrot przedmiotów o wysokiej wartości może być opóźniony z powodów prawnych. Pracownicy kasy szpitalnej udzielą odpowiednich informacji.

## Dyrektor zakładu pogrzebowego

Możliwe, że Twój bliski omówił z Tobą swoje życzenia dotyczące rodzaju pogrzebu, pochówku lub kremacji. Jeżeli nie było takiej rozmowy, Twoja rodzina, przyjaciele, duchowny Twojego wyznania lub dyrektor zakładu pogrzebowego mogą pomóc zaplanować ostatnie pożegnanie. Większość osób organizuje pogrzeb z pomocą dyrektora zakładu pogrzebowego. Dyrektor zakładu pogrzebowego jest dostępny codziennie i całodobowo przez cały rok. Być może Ty lub Twój bliski wybraliście już swojego dyrektora zakładu pogrzebowego. Jeżeli wybór nie został dokonany, dane dyrektorów są dostępne na stronach:

- National Association of Funeral Directors [Krajowe Stowarzyszenie Dyrektorów Pogrzebowych] [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk)
- National Society of Allied and Independent Funeral Directors [Narodowe Stowarzyszenie Sprzymierzonych i Niezależnych Przedsiębiorców Pogrzebowych] [www.saif.org.uk](http://www.saif.org.uk)
- [www.naturaldeathsociety.org.uk](http://www.naturaldeathsociety.org.uk)

Jeżeli Twój bliski zmarł w szpitalu, dyrektor zakładu pogrzebowego skontaktuje się z pracownikami kostnicy i powiadomi Cię, kiedy nastąpi przekazanie ciała bliskiego.

Dyrektor zakładu pogrzebowego pomoże przeprowadzić wiele niezbędnych czynności, w tym:

- zorganizuje odbiór ciała bliskiego z kostnicy szpitalnej lub z miejsca zgonu
- zorganizuje przygotowanie, pielęgnację i ubranie bliskiego
- skontaktuje się z duchownym Twojego wyznania, kościołem, cmentarzem lub krematorium w celu zorganizowania pogrzebu
- przygotuje wypełniony formularz kremacji dla krematorium (w razie potrzeby)
- pomoże wybrać trumnę
- pomoże w zakupie lub otwarciu kwatery na cmentarzu

- zorganizuje ogłoszenia w prasie
- zamówi kwiaty
- zorganizuje karawan i dodatkowe samochody na pogrzeb

Dyrektor zakładu pogrzebowego omówi z Tobą wszystkie koszty i pomoże ustalić, co spełnia Twoje potrzeby.

## Wsparcie duchowe

Po śmierci bliskiego wiele osób otrzymuje wsparcie i pociechę od duchownego swojego wyznania. Jeżeli chcesz, aby duchowny Twojego wyznania dopomógł Ci w zaplanowaniu i przygotowaniu pogrzebu, jak najszybciej omów z nim szczegóły. Jeżeli nie wiesz, z kim się skontaktować, dyrektor zakładu pogrzebowego może udzielić porady.

## Rejestracja zgonu

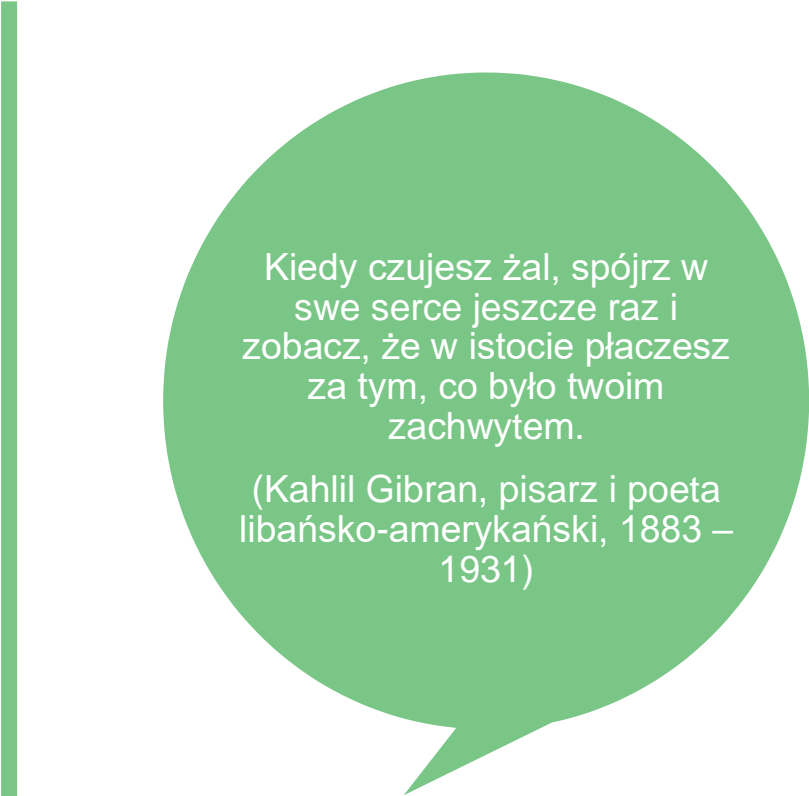
Zazwyczaj kartę zgonu (MCCD) zmarłej osoby wypełnia lekarz, który leczył tę osobę. Karta zgonu zostanie przekazana rodzinie w celu przedstawienia jej w lokalnym urzędzie stanu cywilnego, który wystawi akt zgonu. Jest to niezbędny proces przed przeprowadzeniem pogrzebu.

W przypadku śmierci osoby w trakcie trwania pandemii COVID-19, lekarz wypełnia kartę zgonu (MCCD) i przesyła ją e-mailem do Głównego Urzędu Stanu Cywilnego (ang. General Registrar's Office), który przekazuje tę kartę lokalnemu urzędowi stanu cywilnego. Następnie urzędnik stanu cywilnego kontaktuje się z wyznaczoną osobą z grona Państwa rodziny, aby uzyskać dane niezbędne do przeprowadzenia procesu rejestracji. Zgon może zarejestrować dyrektor zakładu pogrzebowego w Państwa imieniu. Po zarejestrowaniu zgonu urzędnik stanu cywilnego przekaze dyrektorowi zakładu pogrzebowego zaświadczenie o pochówku lub kremacji, co umożliwi dyrektorowi przeprowadzenie odpowiedniego pogrzebu. Rejestracja zgonu jest bezpłatna, natomiast może okazać się przydatne wykupienie dodatkowych poświadczonych odpisów aktu zgonu. Organizacje, z którymi muszą się Państwo skontaktować,

często proszą o przedstawienie poświadczanego odpisu. Fotokopie nie zostaną przyjęte. Odpisy można zamówić online na stronie [www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online](http://www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online)

## Repatriacja

Repatriacja to proces powrotu zmarłej osoby do kraju urodzenia. Jeżeli chcieliby Państwo przewieźć ciało swojego bliskiego do innego kraju, dyrektor zakładu pogrzebowego udzieli pomocy w sprawach praktycznych i administracyjnych.



Kiedy czujesz żal, spójrz w  
swe serce jeszcze raz i  
zobacz, że w istocie płaczesz  
za tym, co było twoim  
zachwytem.

(Kahlil Gibran, pisarz i poeta  
libańsko-amerykański, 1883 –  
1931)



3

Inne  
konieczn  
e  
czynność  
i

## Inne konieczne czynności

### Urząd Social Security Bereavement Service

Jeżeli Państwa bliski otrzymywał emeryturę państwową lub świadczenia społeczne, musisz zadzwonić do urzędu Bereavement Service [działu zgonów]. Urząd Bereavement Service zapisze datę zgonu i zawiadomi wszystkie instytucje, od których Twój bliski otrzymywał świadczenia. Urząd zaoferuje Ci możliwość sprawdzenia czy kwalifikujesz się na te świadczenia, gdyż możesz posiadać do nich uprawnienie. Jeżeli zakwalifikujesz się do otrzymania świadczenia żałobnego (ang. 'Bereavement Support payment') lub świadczenia pogrzebowego (ang. 'Funeral payment'), urząd może pobrać od Ciebie informacje do wniosku przez telefon i przekazać te dane do odpowiednich instytucji. Kontakt z urzędem Bereavement Service odbywa się za pomocą bezpłatnego numeru telefonu 0800 085 2463.

### Zwrot sprzętów

Jeżeli Twój bliski otrzymywał opiekę w domu, dalsze trzymanie tych sprzętów w domu może być dla Ciebie trudne lub możesz odczuwać trudności ze zwrotem tych sprzętów. W celu zorganizowania odbioru sprzętów możesz skontaktować się z pielęgniarką rejonową, która przygotowuje odbiór sprzętów w rodzaju elektrycznych łóżek i wyciągów. Pielęgniarka odbierze także dokumenty pacjenta oraz udzieli porady na temat bezpiecznego zwrotu pozostałych lekarstw do miejscowej apteki.

Odbiór sprzętów innego rodzaju, np. wózków inwalidzkich, przenośnych toalet i środków do kąpieli i poruszania się, można zorganizować z lokalnym oddziałem terapii zajęciowej (OT). Oddział OT postara się jak najszybciej odebrać te sprzęty. Prosimy o cierpliwość, gdyż zorganizowanie odbioru może zająć kilka dni.



## Oplacenie kosztów pogrzebu

Pogrzeb może się okazać kosztowny. Niektórzy opłacają specjalne składki w celu opłacenia pogrzebu. Jeśli otrzymujesz określone świadczenia społeczne, możesz się zakwalifikować do otrzymania pomocy finansowej w rodzaju świadczenia pogrzebowego. Informacje na ten temat posiada dyrektor zakładu pogrzebowego. Dodatkowe informacje są też dostępne na stronie [www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments](http://www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments)

## Które osoby i organizacje należy zawiadomić

O zgonie osoby należy poinformować szereg osób i organizacji. Szybki kontakt pomoże uniknąć otrzymywania listów i telefonów oraz dostaw materiałów i sprzętów w tygodniach i miesiącach po śmierci bliskiego. Może to być trudne zadanie do wykonania. Można poprosić przyjaciół i członków rodziny o pomoc w znalezieniu odpowiednich numerów telefonów, przeprowadzeniu niektórych rozmów telefonicznych i wysłaniu listów. Lista znajdująca się poniżej oraz na stronach 18-19 wymienia pracowników i organizacje, z którymi mogą Państwo chcieć się skontaktować. Odpowiednie dane kontaktowe są dostępne pod adresem [www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk) Przydatne może być skopiowanie przykładowego pisma ze strony 20 i wypełnienie jego kopii dla każdej osoby, z którą należy się skontaktować.

Organizacja	Imię i nazwisko o / nazwa / nr ref.	Dane kontaktowe	Zawiadomiono?
Dyrektor zakładu pogrzebowego			
Urząd stanu cywilnego ds. rejestracji zgonu			
Pracodawca (zmarła osoba i jej numer ubezpieczenia społecznego)			
Pracodawca (Twój)			
Szkoła / Uczelnia (osoby zmarłej oraz wszelkich dzieci / osób niepełnoletnich)			

Organizacja	Imię i nazwisko / nazwa / nr ref.	Dane kontaktowe	Zawiadomiono?
Urząd ds. zgonów w Irlandii Północnej (ang. Northern Ireland bereavement service) (zgłoszenie śmierci bliskiego do urzędu ubezpieczeń społecznych)			
Lekarz rodzinny, pielęgniarka rejonowa, pracownik socjalny, pomoc domowa, ośrodek opieki			
Szpital / służba zdrowia (numer do szpitala)			
Stomatolog			
Optyk			
Podiatra			
Adwokat (rozważ sprawdzenie przed pogrzebem na wypadek istnienia osobistych dyspozycji zmarłego)			
Bank / Urząd pocztowy			
Kasa mieszkaniowa / oszczędnościowa			
Wystawcy kart kredytowych / zakupowych			
Wierzyciel hipoteczny / wynajemca domu / pracownik wydziału mieszkalnictwa			
Kredyty / spłaty ratalne			
Fundusz emerytalny			
Urząd skarbowy HM Revenue and Customs			
Agencja ubezpieczenia na życie			
Ubezpieczenie samochodu (jeżeli jesteś drugim kierowcą, twoje ubezpieczenie może być nieważne)			
Inne ubezpieczenia (domu, zdrowotne, podróży)			

Organizacja	Imię i nazwisko / nazwa / nr ref.	Dane kontaktowe	Zawiadomiono?
Urząd DVA w sprawie prawa jazdy (Prawo jazdy bliskiego należy zwrócić do urzędu DVA. Szczegółowe informacje na temat niezbędnych czynności są dostępne na stronie <a href="http://www.nidirect.gov.uk">www.nidirect.gov.uk</a> w dziale 'Motoring' - 'Driver licensing' - 'Telling DVA about a condition' - 'Notifying DVA about a bereavement')			
DVL A Swansea – rejestracja pojazdu			
Telefon komórkowy / stacjonarny			
Dostawca telewizji / Internetu			
Dostawca prądu / gazu			
Urząd paszportowy (numer paszportu)			
Związek zawodowy / zrzeszenie zawodowe			
Translink – w sprawie biletów komunikacji publicznej			
Biblioteka			
Kluby (towarzyskie / sportowe)			
Wystawcy biletów sezonowych			
Konta w mediach społecznościowych (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram itd.)			
Poczta – jeżeli trzeba przekierować korespondencję			
Rejestr zgonów (Bereavement Register) w celu zatrzymania niepożądanego korespondencji <a href="http://www.the-bereavement-register.org.uk">www.the-bereavement-register.org.uk</a>			
Inni			

## Do upoważnionego odbiorcy

Nazwa organizacji	
Pragnę poinformować Państwa o śmierci osoby:	
Tytuł	
Imiona	
Nazwisko	
Data urodzenia	
Adres	
Telefon	
E-mail	
Data urodzenia	
Posiadam informację, że wyżej wymieniona osoba miała doczynienia z Państwa organizacją. <b>Proszę o wprowadzenie zmian w swojej dokumentacji.</b> Dziękuję.	
Numer ref. / numer członkowski w Państwa organizacji:	
<b>Jeżeli potrzebują Państwo więcej informacji, mogą się Państwo skontaktować ze mną:</b>	
Imię i nazwisko	
Adres	
Telefon (domowy)	(komórkowy)
E-mail	
Relacja ze zmarłą osobą	
Podpis	
Data	

A woman with light brown hair, wearing a green button-down shirt, is sitting at a table and looking at a photo album. She has her hand to her chin in a thoughtful pose. The photo album is open, showing several photographs. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

4

## Twoje samop oczucie

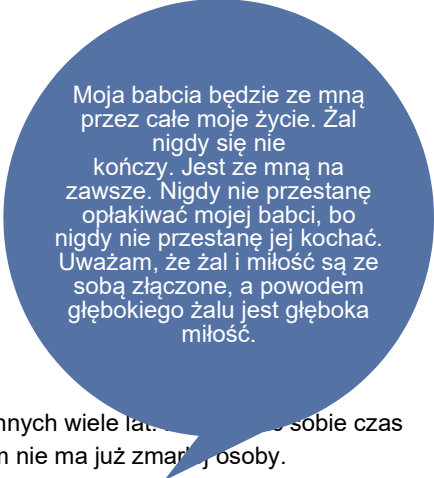
## Twoje samopoczucie

### Jak sobie poradzić z żalem po śmierci bliskiej osoby

Żal po śmierci zmarłej osoby to normalny proces, który przechodzimy po stracie bliskiej osoby. Indywidualne reakcje na taką stratę są bardzo odmienne. U każdej osoby żałoba ma charakter bardzo osobisty.

W tym rozdziale opisujemy niektóre rodzaje uczuć, które mogą oddziaływać na Twój sposób myślenia i zachowanie w okresie opłakiwania zmarłego. Twoje myśli, uczucia i zachowania mogą być dla Ciebie zaskakujące. Nie każda osoba doświadcza każdego wymienionego objawu. Niektóre objawy mogą być silniejsze, mogą się pojawiać w dowolnej kolejności i mieszać ze sobą.

Uczucia związane z żalem nie są ograniczone do określonego czasu. Dla niektórych trwają one kilka miesięcy, a dla innych wiele lat. Każda osoba potrzebuje sobie czas na dostosowanie i powrót do życia, w którym nie ma już zmarłej osoby.



Moja babcia będzie ze mną przez całe moje życie. Żal nigdy się nie kończy. Jest ze mną na zawsze. Nigdy nie przestanę opłakiwać mojej babci, bo nigdy nie przestanę jej kochać. Uważam, że żal i miłość są ze sobą związane, a powodem głębokiego żalu jest głęboka miłość.

### Myśli i uczucia związane z żalem

Początkowo może występować odczucie znieczulenia. Poczucie szoku i niedowierzania może występować nawet w przypadku, kiedy śmierć była zdarzeniem oczekiwanym. Może się ona wydawać nierzeczywista – można odczuwać brak akceptacji śmierci bliskiego. Taka reakcja to naturalna obrona przed rzeczywistością, w której zabrakło bliskiego.

Często pojawia się poczucie winy. Przykładowo, możesz mieć poczucie winy za rzeczy i sprawy, które powinny lub nie powinny być zostać przez Ciebie powzięte lub zrobione. Możesz odczuwać zdradzanie bliskiego przez podejmowanie swoich zainteresowań – starych lub nowych.

Możesz gniewać się na zmarłego. Możesz obarczać winą członków swojej rodziny lub pracowników sprawujących opiekę nad bliskim. W zależności od swojej wiary i poglądów możesz kwestionować, dlaczego pozwolono na to, by do tego doszło.

Proces opłakiwania zawiera próby zrozumienia czegoś, co wydaje się nie posiadać sensu. Możesz zadawać sobie pytania „a gdyby...”

Po utracie osoby, która była dużą częścią życia, dom może się wydawać pusty. Poczucie osamotnienia może być bardzo bolesne. Możesz się nad sobą użalać.

Dużą część procesu opłakiwania może stanowić tęsknota. Niektóre osoby opisują tę sytuację jako „postradanie zmysłów”. Można przykładowo zobaczyć swojego bliskiego w tłumie osób, sądzić że się go widziało lub nawet słyszało jego głos, choć wie się, że ta bliska osoba zmarła.

Reakcje na stratę bliskiego są bardzo różne. Nawet członkowie tej samej rodziny reagują na inne sposoby. Każdy opłakuje zmarłego na swój własny sposób, okazywanie tego i radzenie sobie z uczuciami bywa bardzo różne. Inne osoby mogą tego nie rozumieć.

Typowe są uczucia smutku i depresji. Powinny one jednak ustępować z upływem czasu. Natomiast jeżeli uczucia te się nasilają i uniemożliwiają Ci wykonywanie codziennych czynności lub prowadzą do myśli samobójczych, koniecznie zwróć się po pomoc do specjalisty. Zazwyczaj pomoc oferuje lekarz rodzinny. Innym źródłem pomocy jest infolinia Lifeline, które oferuje całodobowe wsparcie dla osób w potrzebie. Dostęp do infolinii pod bezpłatnym numerem 0808 808 8000 lub pod adresem [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

## Zmiany fizyczne i zmiany w zachowaniu

Możliwe jest zmęczenie i bezsenność. Możliwe jest odczucie głodu i brak apetytu. Możliwe są trudności z koncentracją, łatwość dekoncentracji lub kłopoty z pamięcią. Można odczuwać stany paniki lub

wyolbrzymiać małe problemy.

Można odczuwać

wyczerpanie i brak energii lub

mogą występować

nietypowe bóle. Wszystko

to może stanowić

naturalny element procesu

opłakiwania bliskiego.

Może się okazać, że w

niektórych sytuacjach

znajomi i sąsiedzi Cię

unikają. Taka reakcja z ich

strony może wystąpić

dlatego, że nie wiedzą, co

powiedzieć lub

jest to dla nich trudna

sytuacja.

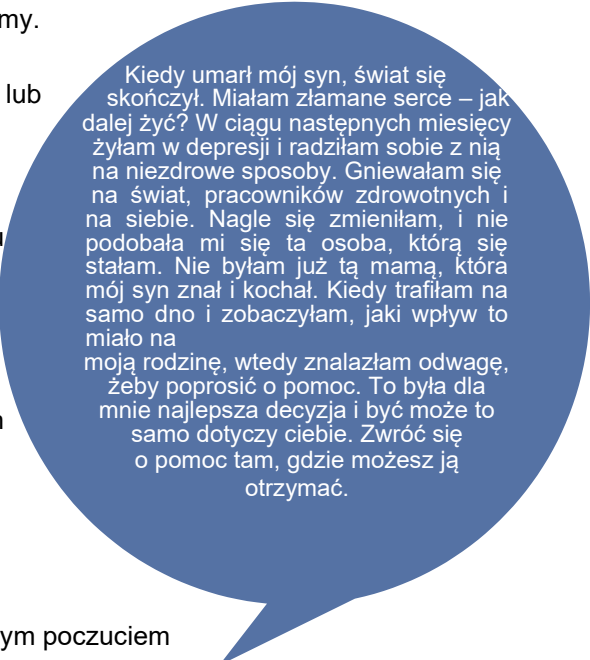
jak poradzić sobie z własnym poczuciem

straty. Przydatne może być uczynienie

przez Ciebie pierwszego kroku poprzez

poinformowanie innych, że potrzebujesz

ich przyjaźni i wsparcia.



Kiedy umarł mój syn, świat się skończył. Miałam złamane serce – jak dalej żyć? W ciągu następnych miesięcy żyłam w depresji i radziłam sobie z nią na niezdrowe sposoby. Gniewałam się na świat, pracowników zdrowotnych i na siebie. Nagle się zmieniłam, i nie podobała mi się ta osoba, którą się stałam. Nie byłam już tą mamą, która mój syn znał i kochał. Kiedy trafiłam na samo dno i zobaczyłam, jaki wpływ to miało na moją rodzinę, wtedy znalazłam odwagę, żeby poprosić o pomoc. To była dla mnie najlepsza decyzja i być może to samo dotyczy ciebie. Zwróć się o pomoc tam, gdzie możesz ją otrzymać.

### W razie jakichkolwiek wątpliwości

Może się wydawać, że ulgę przyniesie wykonanie drastycznych zmian w celu uniknięcia bolesnych wspomnień. Może to być zmiana miejsca zamieszkania lub pozbycie się przedmiotów należących do bliskiego. Unikaj tego typu zachowań na początku okresu opłakiwania bliskiego. Właściwy czas na podejmowanie tych ważnych decyzji przyjdzie później.

### Rozmowa z inną osobą

Należy zadbać o siebie. Największą pomoc może przynieść rozmowa o zmarłej osobie. Ty decydujesz o tym, z kim najlepiej porozmawiać. Może to być:



- Członek rodziny
- przyjaciel
- duchowny  
Twojego  
wyznania
- Twój lekarz pierwszego kontaktu
- osoba z organizacji  
pomocowej

Szczegółowe dane organizacji pomocowych znajdują się na stronie 38.

Mój mąż zmarł siedem tygodni po zdiagnozowaniu raka. Był to ogromny wstrząs. Bardzo za nim tęsknię. Nie poradziłabym sobie, gdyby nie moja wiara. Mąż zmarł dwa lata temu. Teraz czuję się już trochę lepiej. Bardzo pomaga mi świadomość, że mąż nie cierpi. Mam nowych przyjaciół, a mój kościół bardzo o mnie zadbał. Mąż przed śmiercią powiedział mi, że bym dbała o siebie, zaczęła nowe życie i nie przejmowała się przeszłością, więc staram się to robić.

### Próbuj:

- rozmawiać o zmarłej osobie
- dbać o siebie. Dobrze się odżywiać i starać się odpoczywać nawet w przypadku bezsenności
- dać sobie czas i pozwolenie na opłakiwanie zmarłego
- szukać pomocy i wsparcia, jeżeli czujesz taką potrzebę
- mówić innym, czego potrzebujesz

### Nie próbuj:

- izolować się lub tłumić swoich emocji
- myśleć, że potrzeba pomocy to słabość
- mieć poczucia winy za to, że sobie nie radzisz
- narkotyków i alkoholu, gdyż ulga nie potrwa długo



Łzy są święte.

Nie są oznaką słabości, lecz siły. Mówią  
bardziej elokwentnie niż dziesięć tysięcy  
języków. Są posłańcami  
obezwładniającego żalu, głębokiej  
pokory i niewypowiedzianej miłości.

(Washington Irving, pisarz amerykański,  
1783-1859)



5

## Opieka nad dziećmi

## Opieka nad dziećmi

Dorośli często odczuwają potrzebę chronienia dzieci przed śmiercią i ich własnym żalem. Uważają, że to dla dziecka za trudne.

Ale dzieci często są bardziej przerażone niewiedzą co się dookoła nich dzieje niż udziałem

w sytuacji. Mówiąc dziecku o śmierci ukochanej osoby, używaj prostego języka i odpowiadaj na każde pytanie jak najszczerzej. Używaj słów „nie żyje” i „śmierć”, a nie „zgiął się” i „śpi”, bo to może dziecko zdezorientować. Dzieci w wieku przedszkolnym zazwyczaj nie rozumieją, że śmierć jest stanem stałym i mogą powtarzać pytania w stylu „Kiedy babcia wróci?”. Dzieci w szkole podstawowej zazwyczaj rozumieją, że śmierć jest ostateczna, i często zadają bezpośrednie pytania.

### Oznaki żalu

Czasami dzieci wykazują takie objawy, jak cichość i wyobcowanie, kurczowe trzymanie się rodzica, moczenie łóżka, strach przed ciemnością, a także problemy ze snem lub zachowaniem w domu lub w szkole. Wszystkie te objawy to normalne reakcje małych dzieci. W większości przypadków mijają one z czasem. Nastolatki przechodzą przez zmiany fizyczne i emocjonalne, dlatego komunikacja z tą grupą wiekową często jest utrudniona. Nastolatki często mają poczucie niesprawiedliwości i pytają, dlaczego krewny lub przyjaciel musiał umrzeć. Czasami testują, gdzie się znajdują granice, np. przez późne powroty do domu lub utratę zainteresowania szkołą. Pomocna może być dla nich rozmowa o ich uczuciach.

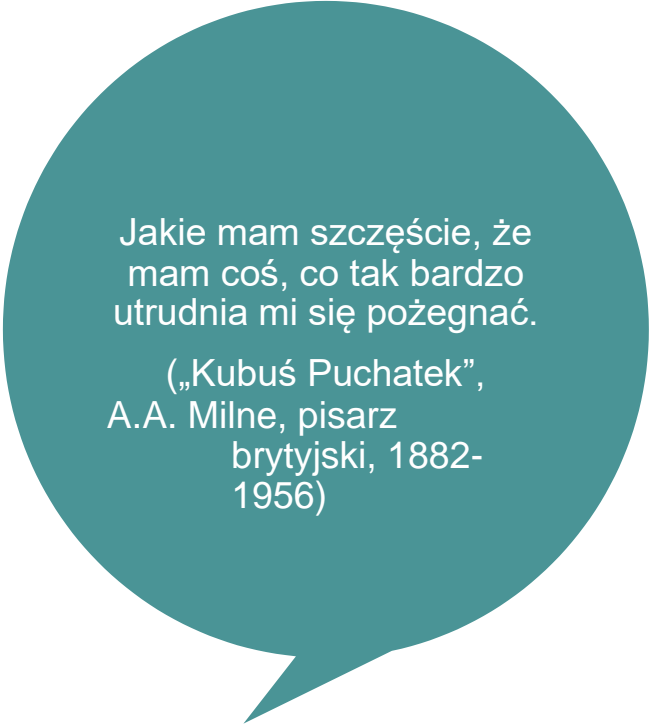

Nastolatki koniecznie muszą poczuć, że ktoś ich słucha i rozumie ich uczucia.

## Jak pomóc dzieciom poradzić sobie ze stratą

Czasami pomocne jest pozwolenie dzieciom, aby same zdecydowały, czy chcą zobaczyć zmarłą osobę po śmierci. Ale musisz przygotować dziecko do podjęcia decyzji przez wyjaśnienie mu, co zobaczy. W przypadku małych dzieci potrzebne może być wyjaśnienie, że ciało już nic nie je, nie mówi, nie chodzi ani nie śpi, i że może być zimne w dotyku.

Dzieci i młode osoby, które miały bliską więź ze zmarłym, mogą chcieć brać udział w planowaniu pogrzebu i w samym pogrzebie.

Przydatne może być zachęcenie dziecka do napisania listu, narysowania obrazka lub włożenia niewielkiego podarunku lub zabawki do trumny (jeżeli twój bliski ma zostać skremowany, upewnij się, że przedmiot nie zawiera baterii ani elementów elektrycznych). Może to stanowić dla dziecka pozytywny sposób pożegnania się. Możesz także zachęcać dzieci do wspominania zmarłego przez dzielenie się opowieściami, oglądanie zdjęć i przechowywanie pamiątek. Dzieci mogą chcieć zachować pudełko z pamiątkami lub książkę ze szczególnymi wpisami lub przemyśleniami bliskiego. Tak jak w przypadku osób dorosłych, niektóre dzieci mogą potrzebować pomocy specjalistycznego wsparcia w żałobie. Jeżeli uważasz, że dziecko pod twoją opieką potrzebuje tego rodzaju pomocy, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub z jedną z organizacji wymienionych na liście organizacji pomocowych zawartej w tej broszurze.



Jakie mam szczęście, że  
mam coś, co tak bardzo  
utrudnia mi się pożegnać.

(„Kubuś Puchatek”,  
A.A. Milne, pisarz  
brytyjski, 1882-  
1956)



6

Przebyc  
ie żałoby i  
przyszłość

## Przebycie żałoby i przyszłość

Po śmierci bliskiego możesz zacząć opiekować się wszystkimi dookoła, a zaniedbać siebie. Czasami kusi nas, żeby czymś się zająć i wyczerpać swoje siły na czynności, które doprowadzą do zmęczenia częściowo blokującego ból, choćby tylko na chwilę. Próby silenia się na odwagę i ignorowania własnych uczuć mogą tylko przedłużyć ból i krzywdę. Dbanie o siebie może oznaczać spędzanie czasu w towarzystwie przyjaciół, z którymi możesz otwarcie porozmawiać, albo może oznaczać wybór samotności. W różne dni możesz czuć się inaczej. Koniecznie musisz rozpoznać swoje potrzeby i zadbać, by były spełnione.

### Jak zadbać o siebie

- staraj dobrze się odżywiać, nawet kiedy nie masz ochoty
- odpocznij, nawet jeśli nie możesz spać
- wykonuj łagodne ćwiczenia
- przyjmij ofertę pomocy w zajęciach domowych, gdy ktoś to proponuje
- spróbuj nadać swojemu dniu rutynowy przebieg
- staraj się nie używać „szybkich rozwiązań”, które mogą spowodować dodatkowe trudności.

### Traktuj siebie życzliwie

### Przydatne sugestie

Daj sobie czas na opłakiwanie zmarłego. Zaakceptuj, że płacz jest normalnym sposobem uwalniania uczuć i że czasami trzeba sobie na niego pozwolić. Spróbuj przyjąć pomoc od innych. Nie pozwól sobie na odizolowanie. Pamiętaj, że takie okazje jak rocznice, urodziny i Boże Narodzenie mogą wzmacniać uczucie żalu, dlatego w tych okresach możesz potrzebować dodatkowego wsparcia. Staraj się działać rutynowo

—



możesz wrócić do starych zwyczajów lub zbudować nowe.

## Jeżeli martwisz się o swoje zdrowie, porozmawiaj ze

Jeśli znajdziesz się w pozycji odizolowania lub samotności, staraj się otworzyć na nowe doświadczenia, np. szukaj nowych zainteresowań lub dołącz do lokalnych grup i klubów. Dzielenie się

uczuciami może być pomocne. Nie zawsze jest łatwo o tym mówić rodzinie i przyjaciółom. Być może wolisz rozmawiać z inną zaufaną osobą.

Rozważ także kontakt z lokalną organizacją oferującą wsparcie osobom w żałobie (zobacz listę organizacji pomocowych na końcu tej broszury). Pamiętaj, że będziesz mieć dobre i złe

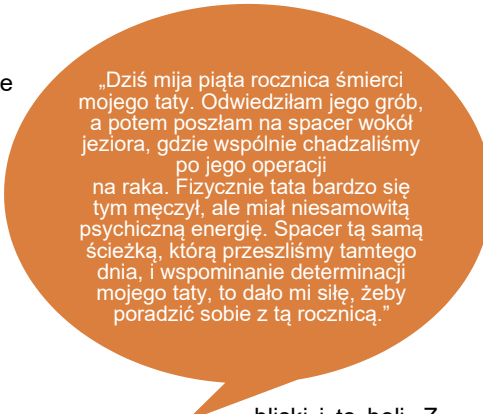
dni. Pozwól sobie śmiać się, płakać i gniewać – odszedł ktoś ci

upływem czasu wspomnienia mogą się okazać mniej bolesne i będziesz w stanie się w nie zagłębić bez stresu. Być może powrócisz do starych zainteresowań albo znajdziesz nowe.

Pamiętaj, że pewne rzeczy, które na początku są dla ciebie zbyt bolesne, mogą po pewnym czasie przynieść ci otuchę. Może to być na przykład odwiedzenie grobu, słuchanie szczególnej muzyki lub oglądanie zdjęć. Możesz skoncentrować swój żal w określonym miejscu, jeżeli założysz pudełko z pamiątkami, np. listami, zdjęciami i przedmiotami, które miały szczególne znaczenie dla twojego bliskiego.

Prowadzenie pamiętnika może ci pomóc

ogarnąć bolesne odczucia, którymi jest ci trudno się podzielić. Staraj się nie uzależniać od takich substancji jak alkohol, leki wydawane bez recepty czy narkotyki.



„Dziś mija piąta rocznica śmierci mojego taty. Odwiedziłam jego grób, a potem poszłam na spacer wokół jeziora, gdzie wspólnie chadzaliśmy po jego operacji na raka. Fizycznie tata bardzo się tym męczył, ale miał niesamowitą psychiczną energię. Spacer tą samą ścieżką, którą przeszliśmy tamtego dnia, i wspomnianie determinacji mojego taty, to dało mi siłę, żeby poradzić sobie z tą rocznicą.”

bliski i to boli. Z

## Jak radzić sobie z rocznicami

Przez wiele lat po śmierci bliskiego możesz czuć się szczególnie źle w pobliżu ważnych rocznic. Niektórym pomaga wcześniejsze zaplanowanie czynności w te dni, żeby uniknąć poczucia samotności ze swoimi emocjami. Niektórzy rozpoczynają tradycje, np. odwiedzają szczególne miejsca, które przypominają im o zmarłym. Dla innych jest to zbyt bolesne. Nie ma dobrego ani złego sposobu obchodzenia rocznic. Musisz znaleźć swój własny, właściwy sposób.

## Pomocne organizacje w ramach Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej

Okres po śmierci krewnego lub przyjaciela może być trudny i bolesny. Chcemy Ci pomóc w tym okresie. Oferujemy pomoc i poradę dotyczącą natychmiastowych i długotrwałych skutków odczuwania żalu po stracie bliskiej osoby. Więcej informacji znajdziesz w linku do swojego Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej poniżej.

### Dane kontaktowe urzędów ds. rejestracji zgonów w ramach funduszków

Belfast Health & Social Care Trust [Stowarzyszenie Opieki Zdrowotnej i Społecznej w Belfascie] <https://belfasttrust.hscni.net/service/bereavement>

Northern Health & Social Care Trust [Stowarzyszenie Opieki Zdrowotnej i Społecznej w Rejonie Północnym]  
<http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereavement-services>

South Eastern Health & Social Care Trust  
[Stowarzyszenie Opieki Zdrowotnej i Społecznej w Rejonie Południowo- Wschodnim]  
<https://setrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

Southern Health & Social Care Trust [Stowarzyszenie Opieki Zdrowotnej i Społecznej w Rejonie Południowym]  
<https://southerntrust.hscni.net/service/bereavement/>

Western Health & Social Care Trust [Stowarzyszenie Opieki Zdrowotnej i Społecznej w Rejonie Zachodnim]  
<https://westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

## Care Opinion

Care Opinion to internetowa platforma dla pacjentów do składania komentarzy o służbie zdrowia i opiece społecznej w Irlandii Północnej. Na platformie możesz się podzielić swoimi doświadczeniami w kontakcie z usługami służby zdrowia i opieki społecznej, a także powiedzieć, co było dobre, a co wymagałoby poprawy.

Podziel się swoją historią:

- odwiedzając [www.careopinion.org.uk](http://www.careopinion.org.uk)
- dzwoniąc pod bezpłatny numer Care Opinion 0800 122 3135
- wypełniając i wysyłając bezpłatnie ankietę Care Opinion

Pomocy w skorzystaniu z platformy i opowiedzeniu twojej historii może ci udzielić Rada Pacjentów i Klientów (ang. The Patient and Client Council). Skontaktuj się z nią pod numerem 0800 917 0222 lub pod adresem [info.pcc@pcc-ni.net](mailto:info.pcc@pcc-ni.net).

## Pochwały i zażalenia

Chcemy Ci zapewnić najlepszą możliwą opiekę zdrowotną i społeczną. Powiedz nam, co myślisz o otrzymanych od nas usługach. Dzięki temu dowiemy się, co robimy dobrze, a co wymaga poprawy. Skontaktuj się z nami, żeby:

- pochwalić wykorzystaną usługę,
- udzielić uwagi lub sugestii na temat poprawy,
- złożyć zażalenie.

### **Belfast Health & Social Care Trust**

Complaints Department [Dział Zażaleń]  
Belfast Health and Social Care Trust 7th  
Floor, McKinney House Musgrave Park  
Hospital  
Stockman's Lane  
Belfast BT9 7JB

Nr tel.: 028 9504 8000 (poniedziałek-piątek: 10:00 - 12:00)  
Telefon tekstowy: 18001 028 950 48000

E-mail: [complaints@belfasttrust.hscni.net](mailto:complaints@belfasttrust.hscni.net) lub [compliments@belfasttrust.hscni.net](mailto:compliments@belfasttrust.hscni.net)

Wypełnij formularz online pod adresem  
<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form/>

### **Northern Health & Social Care Trust**

Service User Feedback Department  
[Oddział Skarg i Opinii] Northern Health  
and Social Care Trust Bush House  
45 Bush Road Antrim  
BT41 2QB Tel: 028  
9442 4655

E-mail: [user.feedback@northerntrust.hscni.net](mailto:user.feedback@northerntrust.hscni.net)

### **South Eastern Health & Social Care Trust**

Complaints Department  
South Eastern HSC Trust  
Lough House  
[Szpital] Ards Hospital  
Newtownards BT23 4AS Tel:  
028 9056 1427

E-mail: [complaints@setrust.hscni.net](mailto:complaints@setrust.hscni.net)

### Southern Health & Social Care Trust

Service User Feedback Team [Zespół ds.

Opinii Klientów] Southern Health and

Social Care Trust Beechfield House

Craigavon Area Hospital 68

Lurgan Road Portadown

BT63 5QQ

Nr tel.: 028 3756 4600

E-mail: [serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net](mailto:serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net)

### Western Health & Social Care Trust

Complaints Department

[Dział Zażaleń] Trust

Headquarters Altnagelvin

Area Hospital Londonderry

BT47 6SB

Nr tel.: 028 7134 5171 - wew.: 214142

Lub numer bezpośredni 028 7161 1226

Numer do SMS-ów 077 8094 9796

E-mail: [complaints.manager@westertrust.hscni.net](mailto:complaints.manager@westertrust.hscni.net)

Pochwały wysłać e-mailem do [compliments@westertrust.hscni.net](mailto:compliments@westertrust.hscni.net)

## Organizacje pomocowe

Główna organizacja charytatywna ds. żałoby w Wielkiej Brytanii	Dane kontaktowe
<p><b>Cruse Bereavement Support</b></p> <p>Wsparcie dla osób w żałobie i pomoc psychologiczna dla dorosłych, dzieci i młodzieży.</p>	<p>Biuro w Belfaście Nr tel.: 028 9043 4600</p> <p>Biuro Rejonu Północnego Nr tel: 028 2766 6686</p> <p>Biuro w Armagh/Dungannon Nr tel: 028 8778 4004</p> <p>Biuro w Bangor Nr tel.: 028 9127 2444</p> <p>Biuro w Londonderry 028 7126 2941</p> <p>Biuro w Newry Nr tel.: 028 3025 2322</p> <p>Biuro w Newtownards 028 9182 0321</p> <p>Biuro w Omagh 028 8224 4414</p> <p><a href="http://www.cruse.org.uk">www.cruse.org.uk</a></p> <p>Bezpłatny numer krajowej infolinii Cruse UK 0808 808 1677</p> <p>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</p>

	<p><b>Dane kontaktowe</b></p> <p>Young People's Website [Strona dla młodzieży]  <a href="http://www.hopeagain.org.uk">www.hopeagain.org.uk</a></p> <p>Facebook <a href="http://www.facebook.com/crusebereavementsupport">www.facebook.com/crusebereavementsupport</a></p> <p>Twitter: @CruseNI</p> <p>Monitorowany poniedziałek-piątek 9:00 - 17:00</p>
<p><b>Linie pomocy kryzysowej w Irlandii Płn.</b></p>	<p><b>Dane kontaktowe</b></p>
<p><b>Infolinia Lifeline</b></p> <p>Lifeline to darmowa linia pomocy kryzysowej w Irlandii Północnej dla osób zmagających się z silnym stresem lub desperacją.</p> <p>Doradcy Lifeline działają 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Wysłuchamy i pomożemy ci anonimowo.</p>	<p>Doradcy Lifeline to osoby wyspecjalizowane w pracy z osobami, które przeżyły traumę, myślą o samobójstwie, samookaleczeniu, nadużywają substancji, cierpią na depresję lub stany lękowe.</p> <p>Otrzymasz natychmiastowe wsparcie telefoniczne.</p> <p>Nr tel.: Bezpłatny numer 0808 808 8000</p> <p>Telefon tekstowy 18001 0808 808 8000 dla osób głuchych i niedosłyszących</p> <p><a href="http://www.lifelinehelpline.info">www.lifelinehelpline.info</a></p>
<p><b>Samaritans</b></p> <p>Wsparcie emocjonalne 24 godziny na dobę dla każdego, kto odczuwa kłopoty emocjonalne, nie potrafi poradzić sobie ze swoją sytuacją lub ma myśli samobójcze.</p>	<p>Infolinia krajowa numer bezpłatny 116 123</p> <p><a href="http://www.samaritans.org">www.samaritans.org</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:jo@samaritans.org">jo@samaritans.org</a></p> <p>Odpowiedź w ciągu 24 godzin</p>

<b>Żałoba związana z rakiem lub chorobą śmiertelną</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>Cancer Focus</b></p> <p>Grupy wsparcia dla rodzin w żałobie pomagają całym rodzinom po utracie bliskiej osoby z powodu raka. Dostępne są grupowe rozmowy wideo przez Zoom dla całej rodziny, organizacja wyjść dla rodziny oraz grupy tylko dla dzieci.</p>	<p>Nr tel.: 028 9066 3281</p> <p>E-mail: <a href="mailto:care@cancerfocusni.org">care@cancerfocusni.org</a></p>
<p><b>Marie Curie</b></p> <p>Wsparcie dla osób, które utraciły bliską osobę z powodu śmiertelnej choroby.</p> <p>Wsparcie dla rodzin, których bliscy pobierali usługi od organizacji Marie Curie.</p>	<p>Nr tel.: 0800 090 2309</p> <p>Nr tel.: 028 9088 2000</p> <p><a href="http://www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement">www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement</a> [żałoba]</p>
<p><b>NI Hospice [Hospicjum NI]</b></p> <p>Wsparcie dla rodzin osób, które otrzymały usługi od organizacji NI Hospice.</p>	<p>Hospicjum dla dorosłych Nr tel: 028 9078 1836</p> <p>Hospicjum dla dzieci Nr tel: 028 9077 7635</p> <p><a href="http://www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care">www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:information@nihospice.org">information@nihospice.org</a></p>



<b>Żałoba związana z rakiem lub chorobą śmiertelną</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>Macmillan Cancer Support</b></p> <p>Wsparcie związane z żalem po stracie bliskiej osoby i radzeniem sobie w żałobie.</p>	<p>Linia wsparcia 0808 808 0000 7 dni w tygodniu, 8:00 - 20:00</p> <p><a href="https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief">https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief</a></p>
<b>Dla rodziców w żałobie</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>Anam Cara NI</b></p> <p>Wsparcie dla rodziców po żałobie.</p>	<p>Nr tel.: 028 9521 3120</p> <p><a href="http://www.anamcarani.co.uk">www.anamcarani.co.uk</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:info@anamcarani.co.uk">info@anamcarani.co.uk</a></p>
<p><b>Barnardo's Child Bereavement Service</b></p> <p>Porady i wsparcie dla rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia doświadczających żałoby.</p>	<p>Nr tel.: 028 9066 8333</p> <p><a href="http://www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html">www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:cbsreferrals@barnardos.org.uk">cbsreferrals@barnardos.org.uk</a></p>

Dla rodziców w żałobie	Dane kontaktowe
<p><b>Compassionate Friends</b></p> <p>Wsparcie dla rodziców i dziadków w żałobie po śmierci dziecka w dowolnym wieku.</p>	<p>Infolinia Irlandii Północnej: Bezpłatny numer 028 8778 8016</p> <p>Poniedziałek - piątek 9:30 16:30</p> <p>Infolinia krajowa: Bezpłatny numer 0345 123 2304</p> <p><a href="http://www.tcf.org.uk">www.tcf.org.uk</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:helpline@tcf.org.uk">helpline@tcf.org.uk</a></p>
Usługi dla dzieci i młodzieży	Dane kontaktowe
<p><b>Child Bereavement UK</b></p> <p>Wsparcie dla dzieci i młodych osób do 25 roku życia, którzy uświadczyli śmierci bliskiego, a także dla każdego, kto cierpi z powodu śmierci dziecka w dowolnym wieku.</p>	<p>Nr tel.: 0800 02 888 40</p> <p><a href="http://www.childbereavementuk.org">www.childbereavementuk.org</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:support@childbereavementuk.org">support@childbereavementuk.org</a></p>
<p><b>Grief Encounter</b></p> <p>Wsparcie dla dzieci i młodzieży w żałobie.</p>	<p>Infolinia Griefftalk 0808 802 0111</p> <p><a href="http://www.griefencounter.org.uk">www.griefencounter.org.uk</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:griefftalk@griefencounter.org.uk">griefftalk@griefencounter.org.uk</a></p>

Usługi dla dzieci i młodzieży	Dane kontaktowe
<p><b>Winston's Wish</b></p> <p>Emocjonalne i praktyczne wsparcie w żałobie dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów.</p>	<p>Infolinia krajowa numer bezpłatny: 08088 020 021</p> <p>Poniedziałek - piątek 9:00 - 17:00 <a href="http://www.winstonswish.org">www.winstonswish.org</a> E-mail: <a href="mailto:ask@winstonswish.org">ask@winstonswish.org</a></p>
Żałoba z powodu nieoczekiwanej śmierci	Dane kontaktowe
<p><b>Sudden</b></p> <p>Usługi dla osób w żałobie z powodu nieoczekiwanej śmierci. Przyczyną może być Covid-19, wypadek w pracy, akt terroryzmu lub samobójstwo.</p>	<p>Infolinia 0800 2600 400</p> <p>Poniedziałek - piątek 10:00 - 16:00 E-mail: <a href="mailto:help@sudden.org">help@sudden.org</a></p> <p><a href="https://sudden.org/">https://sudden.org/</a></p>
<p><b>Brake</b></p> <p>Wsparcie dla osób w żałobie z powodu wypadku drogowego.</p>	<p>Infolinia: 0808 800 0401 E-mail: <a href="mailto:help@brake.org.uk">help@brake.org.uk</a></p> <p><a href="https://www.brake.org.uk">https://www.brake.org.uk</a></p>
<p><b>WAVE Trauma Centre</b></p> <p>Wsparcie dla osób w żałobie z powodu zamieszek na terenie Irlandii Północnej, bez względu na przekonania religijne, kulturowe i polityczne.</p>	<p>Nr tel.: 028 9077 9922</p> <p>E-mail: <a href="mailto:adminhq@wavetrauma.org">adminhq@wavetrauma.org</a></p> <p><a href="https://wavetraumacentre.org.uk">https://wavetraumacentre.org.uk</a></p>

<b>Żałoba z powodu samobójstwa</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>PIPS Charity</b></p> <p>Wsparcie dla rodzin i znajomych w żałobie z powodu samobójstwa.</p>	<p>Nr tel.: 028 9080 5850</p> <p>Infolinia: 0800 088 6042</p> <p><a href="http://www.pipscharity.com">www.pipscharity.com</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:info@pipscharity.com">info@pipscharity.com</a></p>
<p><b>The Niamh Louise Foundation</b></p> <p>Wsparcie dla każdej osoby w kryzysie, która ma myśli samobójcze lub przeżywa żałobę z powodu samobójstwa.</p>	<p>Nr tel.: 028 8775 3327</p> <p><a href="http://www.niamhlouisefoundation.com">www.niamhlouisefoundation.com</a> E-mail: <a href="mailto:info@niamhlouisefoundation.com">info@niamhlouisefoundation.com</a></p>
<p><b>Lighthouse Charity</b></p> <p>Wsparcie dla osób w żałobie z powodu samobójstwa lub innej nieoczekiwanej śmierci.</p>	<p>Nr tel.: 028 9075 5070</p> <p>Poniedziałek - piątek 8:30 - 17:00</p> <p><a href="http://www.lighthousecharity.com">www.lighthousecharity.com</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:info@lighthousecharity.com">info@lighthousecharity.com</a></p>
<b>Dla osób starszych w żałobie</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>Age NI</b></p> <p>Informacje i wsparcie dla osób starszych, które znajdują się w żałobie.</p>	<p>Linia pomocy: 0808 808 7575</p> <p>Poniedziałek - piątek 9:00 - 17:00 E-mail: <a href="mailto:advice@ageni.org">advice@ageni.org</a></p> <p><a href="http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/">www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/</a></p>

<b>Dla partnerów w żałobie</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>WAY (Widowed and Young) [Młodzi i Owdowieni]</b></p> <p>Wsparcie dla osób poniżej 50. roku życia w żałobie po śmierci partnera. Pomocy udzielają osoby w tej samej sytuacji.</p>	<p><a href="http://www.widowedandyoung.org.uk">www.widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:membership@widowedandyoung.org.uk">membership@widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>Koszt członkostwa 25 funtów rocznie</p>
<b>Dla środowiska LGBT w żałobie</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>Switchboard LGBT</b></p> <p>Wsparcie dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych, które znajdują się w żałobie.</p>	<p>Nr tel.: Infolinia 0300 330 0630</p> <p>Codziennie 10:00 - 22:00</p> <p><a href="http://www.switchboard.lgbt">www.switchboard.lgbt</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:chris@switchboard.lgbt">chris@switchboard.lgbt</a></p>
<b>Dla osób o pochodzeniu BAME (czarne i grupy mniejszości etnicznych)</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
<p><b>Northern Ireland Council for Ethnic Minorities (NICEM) [Rada Mniejszości Etnicznych w Irlandii Północnej]</b></p> <p>Informacje i wsparcie dla osób z grup mniejszości etnicznych.</p>	<p>Nr tel.: 028 9023 8645</p> <p>E-mail: <a href="mailto:info@nicem.org.uk">info@nicem.org.uk</a></p>

Dla osób z demencją lub trudnościami w uczeniu się	Dane kontaktowe
<p><b>Alzheimer's Society</b></p> <p>Działania w celu poprawienia jakości życia osób dotkniętych przez demencję.</p>	<p>Nr tel.: 028 9066 4100</p> <p>Infolinia krajowa: 0300 222 1122 E-mail: <a href="mailto:nir@alzheimers.org.uk">nir@alzheimers.org.uk</a></p> <p><a href="http://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement">www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement</a></p>
<p><b>Mencap NI</b></p> <p>Wsparcie dla osób z trudnościami w uczeniu się ich rodzin na terenie Irlandii Północnej.</p>	<p>Nr tel.: 028 9069 1351</p> <p>Infolinia dla osób niepełnosprawnych w Irlandii Północnej: 0808 808 1111</p> <p><a href="http://www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement">www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement</a></p>
<p><b>Down's Syndrome Association Northern Ireland [Stowarzyszenie Zespołu Downa w Irlandii Północnej]</b></p> <p>Pomoc dla osób z Zespołem Downa, by miały pełne i satysfakcjonujące życie.</p>	<p>Nr tel.: 028 9066 5260</p> <p>Infolinia: 0333 121 2300</p> <p>E-mail: <a href="mailto:info@downs-syndrome.org.uk">info@downs-syndrome.org.uk</a></p> <p><a href="http://www.downs-syndrome.org.uk">www.downs-syndrome.org.uk</a></p>
Dla osób w żałobie z powodu zapalenia opon mózgowych	Dane kontaktowe
<p><b>Meningitis Now</b></p> <p>Wsparcie dla osób w żałobie z powodu zapalenia opon mózgowych.</p>	<p>Infolinia: 0808 80 10 388</p> <p>Irlandia Północna: 0345 120 0663</p> <p><a href="http://www.meningitisnow.org">www.meningitisnow.org</a></p>

Inne organizacje	Dane kontaktowe
<p><b>Coroner's Service for Northern Ireland [Urząd Koronera w Irlandii Północnej]</b></p> <p>Informacje na temat pracy Urzędu Koronera (ang. Coroner's Service), procesów dochodzenia sądowego oraz odpowiedzi na wszelkie pytania związane z systemem pracy koronera.</p>	<p>Nr tel.: 0300 200 7811</p> <p><a href="https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland">https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:coronersoffice@courtsni.gov.uk">coronersoffice@courtsni.gov.uk</a></p>
<p><b>Bereavement Register</b></p> <p>Pomoc w zatrzymaniu niepożądanego korespondencji adresowanej do osoby zmarłej.</p>	<p><a href="http://www.thebereavementregister.org.uk">www.thebereavementregister.org.uk</a></p>
<p><b>General Registrar's Office [Urząd Stanu Cywilnego]</b></p> <p>Rejestracja zgonów, archiwum rejestracyjne oraz wydawanie aktów zgonu na żądanie.</p>	<p>Nr tel.: 0300 200 7890</p> <p>E-mail: <a href="mailto:gro_nisra@finance-ni.gov.uk">gro_nisra@finance-ni.gov.uk</a></p> <p><a href="http://www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland">www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland</a></p>

Inne organizacje	Dane kontaktowe
<p><b>Kevin Bell Repatriation Trust [Fundusz Repatriacyjny Kevina Bella]</b></p> <p>Celem organizacji jest łagodzenie trudności finansowych rodzin w żałobie w związku z repatriacją ciała bliskiej osoby zmarłej zagranicą, w okolicznościach nieoczekiwanych lub wskutek tragedii, z powrotem do Irlandii.</p>	<p><a href="https://kevinbellrepatriationtrust.com/">https://kevinbellrepatriationtrust.com/</a></p>
<p><b>Social Security Agency [Urząd Ubezpieczeń Społecznych]: Bereavement Service [Oddział Zgonów]</b></p> <p>Biuro przyjmuje zgłoszenia o śmierci osoby, sprawdza uprawnienie osób w żałobie do zasiłków i pomocy finansowej, przesyła wnioski o świadczenia lub płatność pogrzebową z funduszu społecznego.</p>	<p>Nr tel.: Numer bezpłatny 0800 085 2463</p> <p><a href="http://www.nidirect.gov.uk/bereavement">www.nidirect.gov.uk/bereavement</a></p>





7

## Przydatne lektury i zasoby

## Przydatne lektury i zasoby

Poniżej podajemy przydatne książki i zasoby. Nie jest to wyczerpująca lista. Różne osoby preferują różne rodzaje książek. Książki są dostępne w chwili wydania niniejszej broszury.

### Dla dorosłych

- The Orphaned Adult: Understanding and coping with grief and change after the death of our parents. Alexander Levy (2000)
- A Grief Observed. CS Lewis (2015)
- It's OK to laugh (crying is cool too). Nora McInerney Purmort (2016)
- It's OK that you're not OK: Meeting grief and loss in a culture that doesn't understand. Megan Devine (2017)
- Grief Works: Stories of Life, Death & Surviving. Julia Samuel (2017)
- Thinking Out Loud; Love, Grief and being Mum and Dad. Rio Ferdinand (2017)
- Sisters & Brothers: Stories about the death of a sibling. Julie Bentley & Simon Anthony Blake (2020)
- Tell me the truth about loss. Niamh Fitzpatrick (2020)
- The Plain Guide to Grief. John Wilson (2020)
- Has someone died? Restoring hope. Cruse Bereavement Support Available at [https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring\\_Hope\\_Jul2017.pdf](https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring_Hope_Jul2017.pdf)

## Dla młodzieży

- When a friend dies: A book for teens about grieving & healing. Marilyn E. Gootman (2005)
- Out of the blue: Making memories last when someone has died. Winston's Wish (2006)
- Still Here with Me: Teenagers and Children on Losing a Parent. Suzanne Sjogvist (2006)
- Sometimes Life Sucks: When Someone You Love Dies. Molly Carlisle (2011)
- We Get It. Heather L. Servaty-Seib & David C. Fajgenbaum. (2015)
- A Teenage Guide to coping when Someone dies. Child Bereavement UK (2019)

## Dla dzieci

- Badger's Parting Gifts. Susan Varley (1987). Wydanie jubileuszowe 35-lecia wielokrotnie nagradzanej książki obrazkowej.
- Muddles, puddles and sunshine. Diane Crossley (2001)
- A Child's Grief: Supporting a Child When Someone in Their Family Has Died. Di Stubbs (2009)
- What does dead mean?: A book for young children to help explain death and dying. Caroline Jay and Jenni Thomas (2012)
- The Memory Tree. Britta Teckentrup (2014)
- The coat I wear. Mel Maxwell (2014)
- The Goodbye Book. Todd Parr (2016)
- Cry heart but never break. Glenn Ringtved (2016)
- The Invisible String. Patrice Karst (2018)

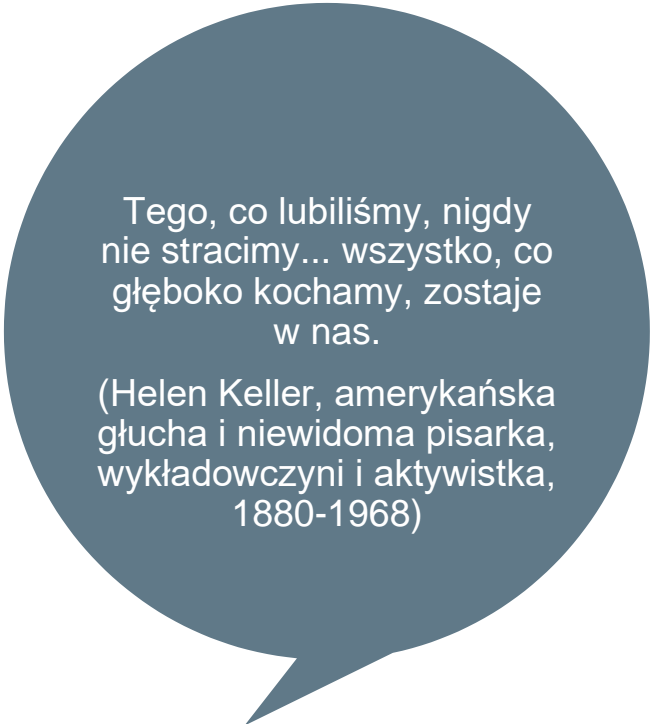
## Dla osób z trudnościami w uczeniu się lub demencją

- How to break Bad News to People with Intellectual Disabilities. Irene Truffrey-Wijne (2013)
- What can help you feel better when someone dies? CHANGE Easy Read Series (2016)

Dostępne: <https://be.macmillan.org.uk/be/p-25653-what-can-help-you-feel-better-when-someone-dies.aspx>

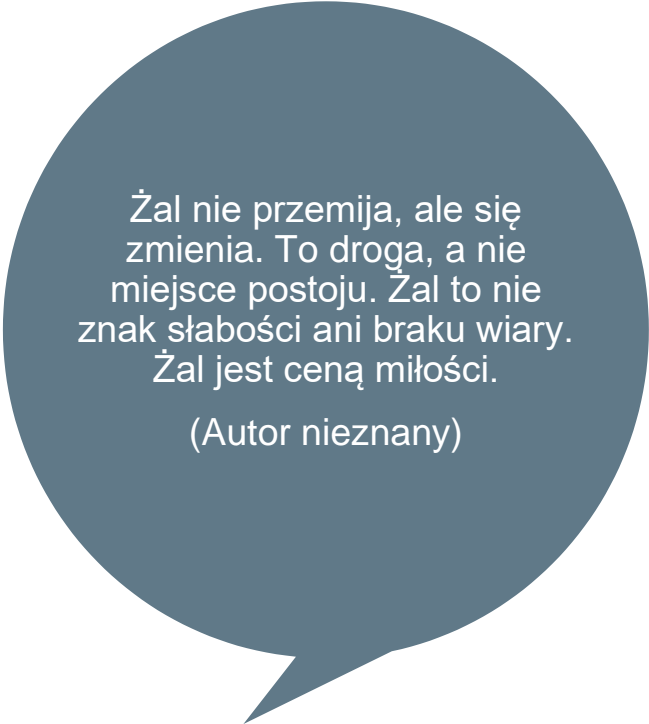
Poradnik dostępny w innych formatach i językach, prosimy o kontakt pod adresem [equality.team@belfasttrust.hscni.net](mailto:equality.team@belfasttrust.hscni.net) lub kontakt z Lesley Jamieson pod numerem 028 9504 8734

## Notatki własne



Tego, co lubiliśmy, nigdy  
nie stracimy... wszystko, co  
głęboko kochamy, zostaje  
w nas.

(Helen Keller, amerykańska  
głucha i niewidoma pisarka,  
wykładowczyni i aktywistka,  
1880-1968)



Żal nie przemija, ale się  
zmienia. To droga, a nie  
miejsce postoj. Żal to nie  
znak słabości ani braku wiary.  
Żal jest ceną miłości.

(Autor nieznany)

BT22-2668

Rewizja maj 2022 HSCBN (08B). Reprodukacja częściowo za zgodą Northern HSC Trust.