

În caz de deces

Informații, îndrumări și sprijin pentru
familie și prieteni



Acest ghid este dedicat
celor îndurerați de
moartea unei persoane
dragi



Introducere

Dorim să vă transmitem sincere condoleanțe dvs. și celor apropiați dvs., pentru pierderea suferită.

Moartea poate interveni în orice moment al vieții. Câteodată este de așteptat, din cauza bolii sau bătrâneții; alteori se întâmplă brusc, fără niciun avertisment. Este posibil să vă fie greu să vă ocupați de toate aspectele practice care intervin, atunci când simțiți emoție și durere.

V-ar putea ajuta să vă împărtășiți sentimentele cuiva. Pentru unele persoane, sprijinul familiei și prietenilor este cel mai bun mod de a face față. Pentru altele, discuția cu cineva din afara familiei, cum ar fi o organizație de sprijin, poate ajuta.

Sperăm că informațiile din această broșură vă vor fi utile și vă vor ajuta, chiar și într-o mică măsură, să faceți față anxietății și suferinței îndurate în aceste momente.

Despre această broșură

Această broșură este concepută pentru a vă ajuta să citiți secțiunile relevante, pe măsură ce aveți nevoie de ele. Nu trebuie neapărat să citiți materialul integral.

Unele secțiuni se axează pe modul în care v-ați putea simți, iar altele se axează pe aranjamentele practice care ar putea fi necesare. Spre finalul acestui ghid sunt incluse datele de contact ale organizațiilor care oferă sprijin și spațiu pentru notițele dvs.

Sunt incluse citate de la persoane îndoliate, care au trăit aceleași emoții prin care treceți dvs. acum.

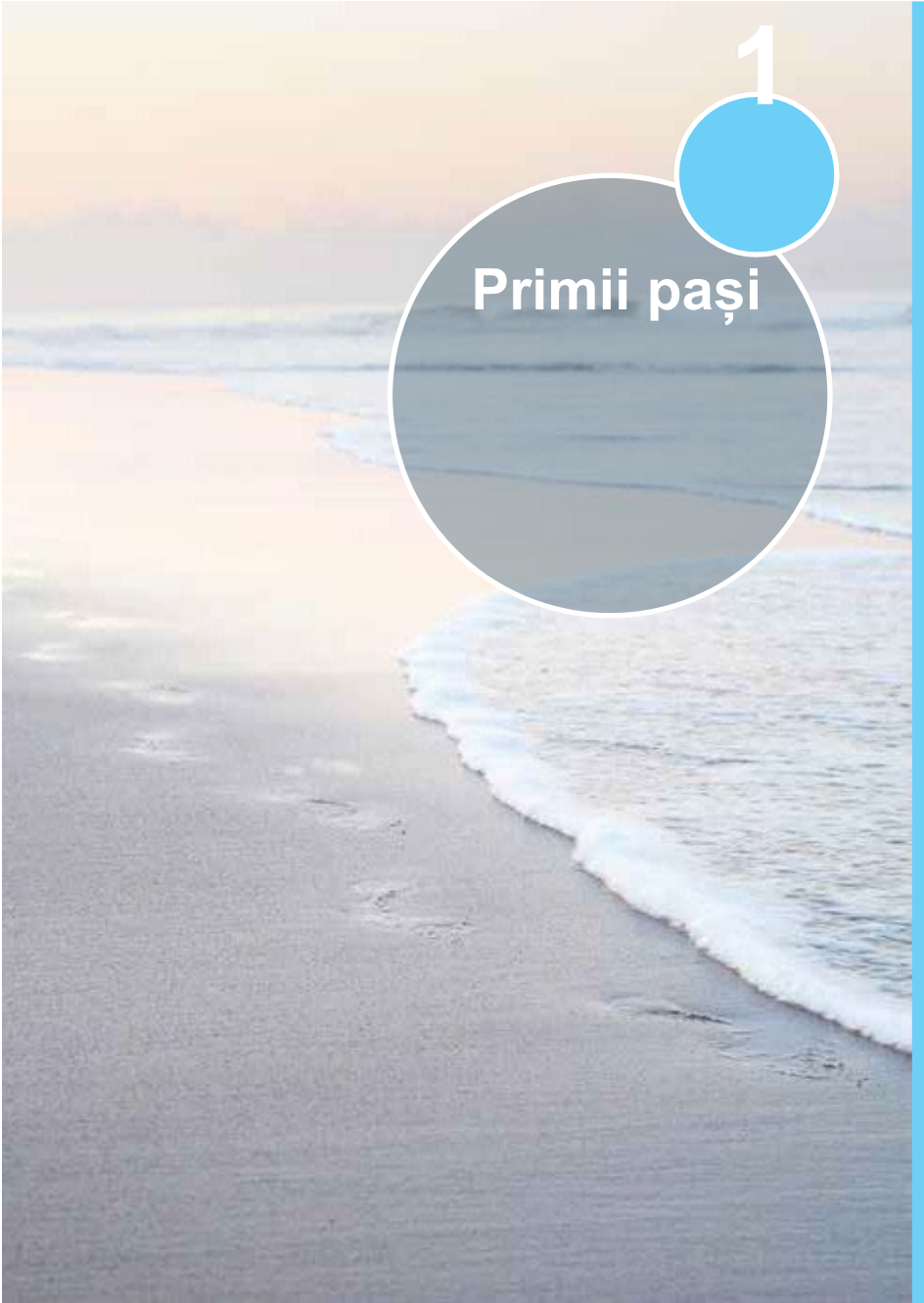
De asemenea, ar putea fi util și pentru familia, prietenii sau colegii dvs. să citească acest ghid, pentru a-i ajuta să înțeleagă cum vă pot sprijini.

Cuprins

1. Primii pași.....	5
2. Primele zile	7
Aranjamentele funerare și incinerarea	8
Donarea de organe și țesuturi	8
Medicul legist	9
Examinarea post-mortem efectuată de medicul legist	9
Examinarea post-mortem consensuală la spital	10
Lucrurile persoanei dragi	10
Firma de pompe funebre	11
Suportul spiritual	11
Înregistrarea unui deces	12
Repatrierea	13
3. Ce mai este de făcut?	15
Serviciul de doliu al asigurărilor sociale	16
Returnarea echipamentului	16
Ajutor cu costurile de înmormântare	17
Persoane și organizații de înștiințat	17
Scrisoare șablon	20
4. Cum vă simțiți	25
Gestionarea durerii	26
Gânduri și sentimente asociate cu durerea	26
Schimbări fizice și comportamentale	27
Discuția cu cineva	27
5. Îngrijirea copiilor.....	31
Îngrijirea copiilor	32
Semne de durere	32
Sprijinirea copiilor pentru a gestiona durerea	33
6. Depășirea momentului și perspectiva viitorului.....	35
Grija față de dvs.	36
Sugestii care pot ajuta	36
Confruntarea cu situații dificile	38
Servicii utile ale trusturilor din sănătate și asistență socială	38
Care Opinion (Opinie privind îngrijirea)	39
Complimente și reclamații	39
Organizații de sprijin	40
7. Lecturi și materiale utile.....	65
Observațiile dvs.	69

1

Primii pași



Primii pași

În caz de deces

În caz de deces, un medic sau, în unele cazuri, o asistentă medicală va confirma decesul. Dacă decesul a survenit brusc, sau nu a fost din cauze naturale, doctorul va anunța medicul legist.

Certificatul medical constatator al cauzei decesului

Certificatul medical constatator al cauzei decesului (MCCD) va fi completat de un medic, atunci când defunctul a decedat din cauze naturale, iar medicul poate preciza cauza decesului. Medicul legist independent va contacta apoi medicul și, ocazional ruda cea mai apropiată, pentru a discuta cauza decesului înregistrată pe MCCD.

Înmormântarea

În general, rudele apropiate ale decedatului vor contacta o firmă de pompe funebre, pentru asistență privind aranjamentele de înmormântare.

Incinerarea

Dacă a fost aleasă incinerarea, medicul trebuie informat cât mai curând posibil, deoarece va fi necesar un formular suplimentar. Pompele funebre pot oferi, de asemenea, asistență pentru aranjamentele necesare.

Ridicarea trupului

În cazul în care persoana dragă a decedat în spital, trupul va putea fi ridicat după completarea certificatului medical de deces. Acest lucru poate dura ceva timp, deoarece din punct de vedere legal poate fi completat numai de către medicul corespunzător. Până când acesta este disponibil, ar trebui să faceți doar aranjamente de înmormântare provizorii.

Înregistrarea unui deces

Decesul trebuie înregistrat la General Registrar's office (Registratura generală), pentru a permite organizarea înmormântării, cu excepția cazului în care este implicat medicul legist.*

* Pentru informații suplimentare cu privire la ce se întâmplă atunci când medicul legist este implicat, consultați pagina 9



2

Primele Zile

Primele zile

În caz de deces, trebuie luate multe decizii și făcute anumite aranjamente. Abordarea aspectelor practice poate fi copleșitoare. Este important să vă acordați timp pentru a vă aduna gândurile, pentru a plânge sau pentru a discuta despre aceasta. Poate v-ar ajuta sprijinul unui membru al familiei sau al cuiva de încredere din afara familiei. Firma de pompe funebre sau preotul/pastorul v-ar putea ajuta la planificarea înmormântării.

Dacă personalul medical sau firma de pompe funebre, trebuie să cunoască anumite cerințe religioase sau culturale pentru îngrijirea persoanei dragi după moarte, anunțați-i cât mai curând posibil.

Aranjamentele funerare

Dacă decesul a survenit în weekend sau în timpul unei sărbători legale, sau dacă medicul legist este implicat, acest lucru poate întârzia înmormântarea. Puteți face aranjamente funerare provizorii numai după emiterea certificatului medical de deces (MCCD) ori după ce medicul legist permite acest lucru. O firmă de pompe funebre poate oferi asistență suplimentară cu privire la aranjamente.

Încinerarea

Dacă intenționați să incinerati persoana dragă, trebuie să informați medicul sau asistenta medicală și să informați firma de pompe funebre, astfel încât documentația relevantă să poată fi pregătită.

Un al doilea medic va trebui să confirme cauza decesului și să completeze o parte din formularul de incinerare. Există un cost suplimentar pentru completarea formularelor de incinerare. Firma de pompe funebre se poate ocupa de aceste aranjamente pentru dvs. Singurul crematoriu din Irlanda de Nord este Crematoriul Roselawn din Belfast.

Donarea de organe și țesuturi

Este posibil ca persoana dragă să își fi exprimat dorința de a-și dona organele. Pot exista anumite motive pentru care acest lucru nu este posibil și nu a fost discutat cu dvs., cum ar fi o afecțiune medicală, cauza decesului sau locul în care a survenit decesul. Cu toate acestea, vi se poate sugera donarea de țesuturi. Ar putea fi posibilă donarea de țesuturi, cum ar fi corneea (părți ale ochiului) și valve cardiace, pentru a ajuta alte persoane cu anumite afecțiuni medicale. Dacă doriți să vorbiți cu cineva despre donarea de țesuturi, vă rugăm să informați un membru al personalului medical înainte de a părăsi spitalul.

Medicul legist

În anumite circumstanțe, un deces poate fi trimis la medicul legist.

Înțelegem că acest lucru poate mări suferința dvs. și poate provoca anxietate suplimentară. De asemenea, poate întârzia aranjamentele funerare. Sperăm că informațiile de aici vor explica de ce este necesar acest lucru și câteva dintre procedurile necesare.

Rolul medicului legist este să stabilească cauza morții - „cum, când și unde” - în cazul oricărui deces subit, neașteptat sau nenatural.

Dacă un medic nu poate stabili cauza decesului, atunci medicul legist fie va stabili cauza decesului, fie va face investigații suplimentare. Acestea pot cuprinde: examinare post-mortem, obținerea declarațiilor martorilor și a dosarelor medicale, sau desfășurarea unei anchete. Decesul nu poate fi înregistrat până când medicul legist nu își dă permisiunea.

Examinarea post-mortem efectuată de medicul legist

Dacă este necesară examinarea post-mortem (PM) efectuată de către un medic legist, acesta va solicita poliției să ajute la colectarea informațiilor despre deces. Aceasta înseamnă, în general, discuția cu dvs., în calitate de familie a defunctului, cu persoanele care aveau grijă de defunct și cu oricine a fost prezent când a avut loc decesul. Unui membru al

familiei i se va cere să identifice oficial trupul. Poliția vă poate cere să faceți acest lucru la locul unde a survenit decesul sau la morga spitalului. Va trebui să faceți acest lucru înainte de efectuarea examinării post-mortem. Medicul legist nu are nevoie de permisiunea rudelor pentru examinarea post-mortem.

Agenții de legătură ai medicului legist sunt persoane care lucrează pentru medicul legist pentru a ajuta familiile îndoliate atunci când a fost dispusă o examinare post-mortem. Aceștia vă vor contacta și vă vor explica procedurile și etapele investigației medicului legist. Aceștia vor furniza, de asemenea, un „Certificat de dovadă a decesului” pentru a ajuta în chestiuni financiare.

Examinarea post-mortem consensuală la spital

Uneori, un medic din cadrul spitalului vă poate cere permisiunea de a efectua o examinare post-mortem (PM) la spital. Pentru a identifica natura și amploarea bolii de care a murit persoana dragă și dobândirea de noi informații medicale.

Este decizia rudei celei mai apropiate dacă își va da sau nu consimțământul (permisiunea) pentru acest lucru. Dacă doriți să luați în considerare acest lucru, medicul vă va explica ce implică și vă va răspunde la orice întrebări doriți. Cu toate acestea, o examinare post-mortem la spital nu este obligatorie și puteți refuza.

Lucrurile persoanei dragi

Când oamenii mor într-un alt loc decât propria lor casă, de obicei au anumite obiecte personale cu ei. Personalul medical vă poate ajuta să colectați lucrurile persoanei dragi. Dacă există lucruri pe care nu doriți să le luați acasă și să le păstrați, personalul medical poate rezolva eliminarea lor. Întoarcerea într-o altă zi pentru a colecta lucrurile personale poate fi o experiență dificilă, prin urmare este mai bine să le luați la plecare. Bani trimiși la casierie sunt returnați sub formă de cec, de obicei prin intermediul unui avocat. Returnarea obiectelor de valoare poate fi întârziată din cauza cerințelor legale. Personalul de la casierie vă poate sfătui în acest sens.

Firma de pompe funebre

Înainte ca persoana dragă să moară, este posibil să fi discutat cu dvs. despre tipul de ceremonie pe care și l-ar dori și dacă își dorea înmormântare sau incinerare. Dacă nu ați avut această conversație, familia, prietenii, preotul/pastorul sau pompele funebre vă pot ajuta să planificați cum să vă luați adio. Majoritatea oamenilor folosesc serviciile unei firme de pompe funebre atunci când organizează o înmormântare. Pompele funebre sunt disponibile șapte zile pe săptămână și oferă un serviciu permanent tot anul. Este posibil ca dvs. sau persoana dragă să fi ales deja o firmă de pompe funebre. Dacă nu, veți găsi detalii la:

- National Association of Funeral Directors (Asociația Națională a pompelor funebre) www.nafd.org.uk
- National Society of Allied and Independent Funeral Directors (Societatea Națională a pompelor funebre) www.saif.org.uk
- www.naturaldeathsociety.org.uk

În cazul în care persoana dragă a decedat în spital, firma de pompe funebre va contacta personalul de la morgă și vă va informa când poate fi ridicat trupul.

Pompele funebre vă vor ajuta cu multe lucruri care trebuie făcute, cum ar fi:

- Ridicarea trupului de la morga spitalului sau de la locul decesului
- Pregătirea, îngrijirea și îmbrăcarea persoanei dragi
- Contactarea preotului/pastorului de la lăcașul dvs. de cult, a cimitirului sau a crematoriului pentru a aranja înmormântarea
- Completarea formularului de incinerare pentru crematoriu (dacă este necesar)
- Asistență la selectarea unui sicriu
- Organizarea achiziționării și/sau deschiderii unui mormânt

- Publicarea anunțurilor la ziare
- Comandarea florilor
- Oferirea unui dric și a unor mașini suplimentare pentru înmormântare.

Firma de pompe funebre va discuta cu dvs. despre costuri, pentru a vă ajuta să decideți ce este potrivit pentru dvs.

Suportul spiritual

După moartea unei persoane dragi, mulți oameni primesc sprijin și alinare de la preotul/pastorul lor. Dacă doriți ca preotul/pastorul să vă ajute să planificați și să pregătiți serviciul funerar, contactați-l cât mai curând posibil, pentru a discuta aranjamentele necesare. Dacă nu sunteți sigur pe cine să contactați, vă poate sfătui angajatul pompelor funebre.

Înregistrarea unui deces

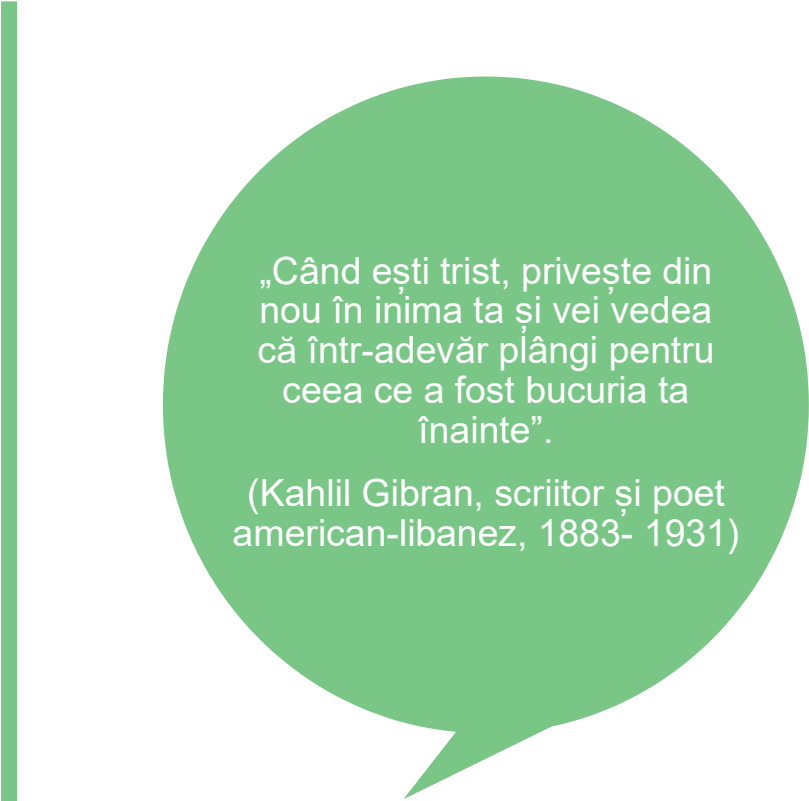
În mod normal, în caz de deces, medicul curant completează un certificat medical privind cauza decesului (MCCD). Acesta este înmănat familiei pentru a fi dus la starea civilă, pentru emiterea unui certificat de deces. Această procedură este obligatorie înainte de înmormântare.

În caz de deces în timpul pandemiei de COVID-19, un medic completează un MCCD și îl trimite prin e-mail la Registratura generală, care îl transmite biroului local de stare civilă. Cei de la starea civilă contactează persoana nominalizată din familie, pentru a obține informațiile necesare finalizării înregistrării. Firma de pompe funebre poate înregistra decesul în numele dvs. De îndată ce decesul a fost înregistrat, registratorul va transmite celor de la pompele funebre un certificat pentru înmormântare sau incinerare, pentru ca aceasta să aibă loc. Înregistrarea unui deces este gratuită, dar poate fi util să cumpărați mai multe copii legalizate ale certificatului de deces. Pentru că multe din organizațiile pe care trebuie să le contactați

solicită în general o copie legalizată; fotocopiile nu sunt acceptate. Copiile pot fi comandate online la www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online

Repatrierea

Repatrierea este procedura de trimitere a unei persoane decedate în țara de origine. Dacă doriți ca trupul persoanei dragi să fie trimis în altă țară, firma de pompe funebre vă poate ajuta cu aspectele administrative necesare.



„Când ești trist, privește din nou în inima ta și vei vedea că într-adevăr plângi pentru ceea ce a fost bucuria ta înainte”.

(Kahlil Gibran, scriitor și poet american-libanez, 1883- 1931)



Ce mai este de făcut?

Serviciul de doliu al asigurarilor sociale

Trebuie să sunați la Serviciul de doliu în cazul în care persoana dragă primea o pensie de stat sau ajutoare sociale.

Serviciul

de doliu va înregistra data decesului și va informa fiecare birou de la care persoana dragă primea ajutoare sociale. De asemenea, ei vor verifica eligibilitatea dvs. pentru a primi anumite ajutoare sociale. Dacă sunteți eligibil(ă) să aplicați pentru „Bereavement Support payment” (ajutor financiar în caz de deces) și/sau „Funeral payment” (ajutor de înmormântare), aceștia pot, de asemenea, să preia informațiile pentru cererea dvs. prin telefon și să le transmită departamentului relevant. Puteți contacta Bereavement Service la numărul gratuit 0800 085 2463.

Returnarea echipamentului

Dacă persoana dragă a fost îngrijită acasă, este posibil să vi se pară neplăcut să aveți echipamente rămase în casă sau să vi se pară dificil

să renunțați la el. Pentru a organiza colectarea echipamentelor, puteți contacta asistenta medicală districtuală, care va aranja ridicarea echipamentelor, cum ar fi paturile electrice și dispozitivele de ridicare. Asistenta medicală va anula dosarul medical al pacientului, și vă va sfătui cu privire la returnarea medicamentelor neutilizate la farmacia locală.

Puteți aranja ridicarea altor echipamente, cum ar fi scaune cu rotile, comode și accesorii pentru baie sau deplasare, contactând departamentul local de terapie ocupațională (OT). Departamentul OT va face tot posibilul pentru a aranja ridicarea la scurt timp; vă rugăm să înțelegeți, deoarece poate dura mai multe zile.

Ajutor cu costurile de înmormântare

Înmormântările pot fi costisitoare, iar unele persoane au contribuit pe parcurs la un plan de plată, care să ajute la acoperirea costurilor de înmormântare. Dacă

primiți anumite ajutoare sociale, vă puteți califica pentru ajutor financiar, de exemplu, un ajutor de înmormântare. Puteți solicita firmei de pompe funebre informații despre ajutorul de înmormântare. Mai multe informații la

www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments

Persoane și organizații de înștiințat

În caz de deces, trebuie să informați anumite persoane și organizații. Contactarea timpurie vă ajută să evitați stresul cauzat de scrisori, apeluri telefonice și consumabile/echipamente, care ar putea continua timp de săptămâni și luni de zile. Aceasta poate fi o sarcină dificilă. Poate că un prieten sau o rudă v-ar putea ajuta să găsiți numerele de telefon necesare și să dea telefoane sau să trimită scrisori. Lista de mai jos și de la paginile 18 și 19 cuprinde persoanele și organizațiile pe care ar trebui să le contactați. Puteți găsi datele de contact la adresa www.nidirect.gov.uk Vă recomandăm să copiați scrisoarea șablon de la pag.20 și să completați un exemplar pentru contact.

Organizație	Nume/ ref.	Informații de contact	Informat?
Firma de pompe funebre			
Starea civilă			
Locul de muncă (persoana care a decedat și numărul de asigurare națională)			
Locul de muncă (al dvs.)			

Școală/Colegiu (al persoanei decedate, sau al copiilor/tinerilor îndoliați)			
---	--	--	--

Organizație	Nume/ ref.	Informații de contact	Informat?
Serviciul de doliu din Irlanda de Nord (pentru a raporta decesul persoanei dragi la Agenția de Protecție Socială)			
Medic de familie, Asistenta medicală districtuală, Asistent social, Asistență la domiciliu, Ambulatoriu			
Spital/Servicii de sănătate (număr spital)			
Dentist			
Optician			
Podolog			
Avocat (verificați înainte de înmormântare, poate există informații cu privire la dorințele persoanei)			
Bancă/oficiu poștal			
Credit imobiliar/Cooperativă de credit			
Companii de carduri de credit/magazin			
Furnizor de credit ipotecar/Proprietar/Funcționar locativ			
Achiziționări în rate/ împrumuturi			
Furnizor de pensii			
HM Revenue and Customs (Administrația Fiscală)			
Firma de asigurări de viață			

Asigurare auto (dacă sunteți al doilea șofer numit, este posibil să nu mai fiți asigurat)			
Alte asigurări (de casă, medicală, de călătorie)			

Organizație	Nume/ ref.	Informații de contact	Informat?
DVA pentru permisul de conducere (Permisul de conducere al persoanei dragi trebuie returnat la DVA. Informații despre ce trebuie să faceți, veți găsi la adresa www.nidirect.gov.uk sub „Motoring”(conducere) - „Driver licensing” (permise de conducere) - „Telling DVA about a condition” (informații DVA despre o afecțiune)- „Notifying DVA about a bereavement” (notificarea DVA despre un doliu)			
DVLA Swansea pentru înmatricularea vehiculelor			
Furnizor de telefonie mobilă/ fixă			
Furnizor TV/Internet			
Furnizor de electricitate/ gaz			
Biroul pașapoarte (numărul pașaportului)			
Organizație sindicală/ profesională			
Translink- pentru permisul de călătorie			
Biblioteca			
Cluburi (Sociale/Sportive)			
Emitenți de bilete pe sezon			
Conturi pe rețele sociale (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram etc)			

Serviciul poștal - dacă corespondența trebuie redirectionată			
Registrul de doliu pentru a opri corespondența nedorită www.the-bereavement-register.org.uk			
Alții			

În atenția persoanelor interesate

Numele organizației	
Doresc să vă informez cu privire la decesul persoanei:	
Titlatură	
Prenumele	
Numele de familie	
Data nașterii	
Adresa	
Telefon	
E-mail:	
Data decesului	
Înțeleg că persoana menționată mai sus a desfășurat tranzacții cu organizația dvs. Vă rog să faceți modificările necesare. Mulțumesc.	
Numărul de referință/numărul de membru în organizația dvs.:	
Dacă doriți mai multe detalii, datele mele de contact sunt:	
Nume	
Adresa	
Telefon (fix)	(mobil)
E-mail:	
Relația cu persoana decedată	
Semnătura	

Data:	
-------	--

A woman with light brown hair, wearing a green button-down shirt, is seated at a wooden table. She is looking down at a stack of papers or documents on the table, with her hand resting on her chin in a thoughtful pose. The background is softly blurred, showing an indoor setting with light-colored walls and a window. A large, semi-transparent blue circle is overlaid on the right side of the image, containing the number '4' and the text 'Cum vă simțiți'.

4

Cum vă
simțiți

Cum vă simțiți

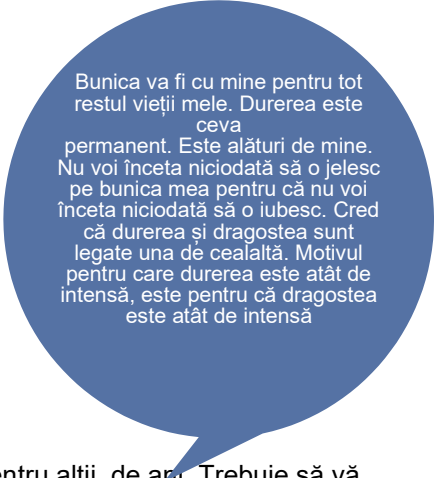
Gestionarea durerii

Durerea este normală pentru oricine în urma pierderii persoanei dragi. Oamenii reacționează la pierdere în moduri diferite. Durerea este personală.

Această secțiune descrie o parte din sentimentele care afectează modul de gândire și comportare la suferință. S-ar putea să vă surprindă gândurile, sentimentele și comportamentul dvs. Nu se întâmplă la fel pentru toată lumea. S-ar putea să vă afecteze mai puternic decât pe alții și se pot manifesta în diverse moduri.

Nu există limită de timp pentru sentimentele asociate cu durerea - pentru

unii oameni este o chestiune de luni, pentru alții, de ani. Trebuie să vă acordați timp ca să vă adaptați la modul de viață în absența persoanei care a murit.



Bunica va fi cu mine pentru tot restul vieții mele. Durerea este ^{ceva} permanent. Este alături de mine. Nu voi înceta niciodată să o jelesc pe bunica mea pentru că nu voi înceta niciodată să o iubesc. Cred că durerea și dragostea sunt legate una de cealaltă. Motivul pentru care durerea este atât de intensă, este pentru că dragostea este atât de intensă

Gânduri și sentimente asociate cu durerea

Este posibil să vă simțiți amorțit(ă) la început. Este posibil să simțiți șoc și neîncredere, chiar dacă moartea era de așteptat. Poate părea ireal - nu puteți accepta că persoana dragă a murit. Aceasta este o reacție normală care vă protejează de realitatea pierderii suferite.

Sentimentul de vină nu este ceva neobișnuit. De exemplu, este posibil să vă simțiți vinovat(ă) pentru lucruri care ar fi trebuit sau nu ar fi trebuit spuse sau făcute. Este posibil să aveți un sentiment de neloyalitate atunci când căutați subiecte de interes noi sau mai vechi.

S-ar putea să vă supărați pe persoana care a murit. Puteți da vina pe alți membri ai familiei sau pe profesioniștii implicați în îngrijirea persoanei dragi. În funcție de credința sau convingerile religioase, poate apare întrebarea „de ce” s-a permis să se întâmple acest lucru.

Parte a suferinței este încercarea de a înțelege ceva care pare lipsit de sens. S-ar putea să vă gândiți: „Dar dacă...”

Dacă ați pierdut pe cineva care a constituit o mare parte din viața dvs., casa vă poate părea goală. Sentimentul de izolare poate fi dureros de puternic. S-ar putea să vă pară rău pentru dvs.

Dorul poate fi o mare parte a durerii. Unii descriu acest sentiment ca fiind similar cu „pierderea minții”. De exemplu, căutați persoana dragă în mulțime, vi se pare că ați văzut-o sau chiar i-ați auzit vocea, chiar dacă știți că e moartă.

Oamenii răspund diferit la suferință, chiar și membrii aceleiași familii reacționează diferit. Fiecare are propriul mod de a jeli și modul în care își arată și își gestionează sentimentele poate fi foarte diferit. Acest lucru poate fi dificil de înțeles pentru ceilalți.

Sentimentele de tristețe și depresie sunt normale. Intensitatea lor ar trebui să scadă cu timpul. Cu toate acestea, dacă sentimentele devin mai puternice și nu puteți îndeplini sarcini normale sau aveți gânduri suicidare, atunci este important să solicitați ajutor de specialitate. Modul obișnuit de a avea acces la acest suport este prin intermediul medicului de familie. De asemenea, se poate accesa prin intermediul Lifeline, care oferă asistență non-stop celor aflați în dificultate. Sunați gratuit la 0808 808 8000 sau accesați www.lifelinehelpline.info

Schimbări fizice și comportamentale

Este posibil să fiți obosit(ă), dar să nu puteți dormi. Este posibil să vă fie foame, dar să nu puteți mânca. Este posibil să aveți dificultăți de concentrare, să vi se abată atenția și să uitați ușor. S-ar putea să vă aflați într-o stare de panică sau

să considerați problemele simple disproporționat. Este posibil să simțiți

epuizare și letargie sau să aveți dureri pe care nu le aveți în mod normal.

Aceasta poate fi o parte normală a procesului de doliu. S-ar putea să vedeți că prietenii și vecinii vă evită uneori. Poate pentru că nu știu ce să vă spună sau

le vine greu

pentru a face față propriilor sentimente

de pierdere. V-ar putea ajuta dacă ați face primul pas, spunându-le că le-ați aprecia prietenia și sprijinul.

Solicitați sfatul medicului de familie dacă aveți

Ar putea părea că viața ar fi mai suportabilă, dacă ați face schimbări drastice pentru a evita amintirile dureroase, cum ar fi mutarea din casă sau eliminarea bunurilor persoanei dragi. Evitați să faceți acest lucru în perioada de început a pierderii suferite. Va veni și vremea potrivită pentru a lua decizii atât de importante.

Discuția cu cineva

Este important să aveți grijă de dvs. Unul dintre cele mai utile lucruri poate fi să discutați despre persoana care a murit. Numai dvs. puteți decide cu cine ar fi cel mai bine să discutați. Poate fi:

Când fiul meu a murit, lumea mea s-a sfârșit. Mi s-a frânt inima - cum

să merg înainte? În lunile care au urmat, depresia, combinată cu alegeri nesănătoase de a îndura suferința, au reprezentat modul meu de a merge mai departe. Eram supărată, pe lume, pe personalul medical și pe mine. M-am schimbat complet peste noapte și nu îmi plăcea persoana care devenisem. Nu eram mama pe care fiul meu o cunoscuse și o iubise. Faptul că am ajuns la fundul prăpastiei și am văzut impactul pe care îl aveam asupra

familiei, mi-a dat curajul să întind mâna și să caut sprijin. A fost într-adevăr cea mai bună decizie pentru mine și poate fi și pentru dvs..

Vă rog

să întindeți mâna celor care vă pot ajuta.

- Cineva din familie
- Un prieten
- Preotul/pastorul
- Medicul de familie
- Cineva dintr-o organizație de sprijin.

Mai multe detalii despre organizațiile de sprijin puteți găsi la pag. 38.

Soțul meu a murit la șapte săptămâni după ce a fost diagnosticat cu cancer. A fost un șoc grozav. Mi-e groaznic de dor de el.

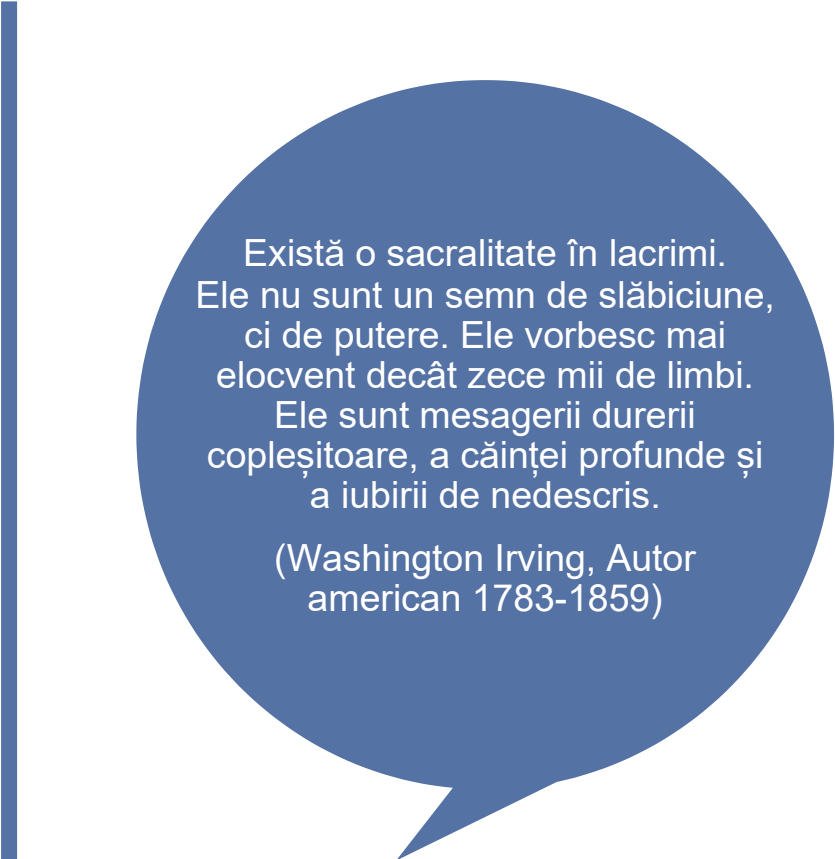
Dacă nu era credința mea, nu aș fi trecut niciodată peste asta. A murit acum doi ani. Mă simt puțin mai bine acum și știind că el și-a găsit pacea, îmi dă o mare alinare. Mi-am făcut prieteni noi și biserica mi-a făcut bine. Soțul meu mi-a spus înainte să moară să am grijă de mine, să-mi fac o nouă viață și să merg mai departe, așa că asta încerc să fac.

Încercați să:

- Discutați despre persoana care a decedat
- Aveți grijă de dumneavoastră. Mâncați cum trebuie și încercați să vă odihniți, chiar dacă nu puteți dormi
- Acordați-vă timp și permisiunea de a jeli
- Cereți ajutor și sprijin dacă simțiți nevoia
- Spuneți-le celorlalți ce vă trebuie

Încercați să nu:

- vă izolați și să vă păstrați emoțiile în interior
- vă credeți slab(ă) pentru că aveți nevoie de ajutor
- vă simțiți vinovat(ă) pentru că vă străduiți să faceți față
- apelați la droguri sau alcool, deoarece ușurarea va fi doar temporară



Există o sacralitate în lacrimi.
Ele nu sunt un semn de slăbiciune,
ci de putere. Ele vorbesc mai
elocvent decât zece mii de limbi.
Ele sunt mesagerii durerii
copleșitoare, a căinței profunde și
a iubirii de nedescris.

(Washington Irving, Autor
american 1783-1859)



5

Îngrijirea copiilor

Îngrijirea copiilor

Adulții simt adesea nevoia de a proteja copiii de moarte și de propria lor durere, deoarece cred că copiii o vor găsi prea supărătoare.

Cu toate acestea, copiii sunt adesea mai înspăimântați atunci când nu sunt siguri de ce se întâmplă în jurul lor, decât atunci când li se permite să ia parte. Când le spuneți copiilor că o persoană dragă a murit, folosiți un limbaj simplu și răspundeți-le la orice întrebare cât se poate de sincer. Folosiți cuvinte precum „mort” și „moarte”, mai degrabă decât „pierdut” sau „adormit”, care pot fi confuze pentru ei. Copiii preșcolari în general, nu înțeleg că moartea este permanentă și pot repeta întrebări de genul „Când se întoarce bunica?” Copiii de școală primară au, de obicei, o înțelegere a finalității morții și pun adesea întrebări directe despre aceasta.

Semne de durere

Copiii pot prezenta simptome precum: să devină tăcuți și retrași, să se agațe de un părinte, să facă pipi în pat, să se teamă de întuneric sau să aibă probleme cu somnul ori de comportament acasă sau la școală.

Toate acestea sunt reacții normale pentru copiii mici și, la majoritatea, vor trece cu timpul. Adolescenții trec deja prin schimbări fizice și emoționale, iar comunicarea poate fi adesea dificilă pentru această grupă de vârstă. Ei simt adesea un sentiment de nedreptate și se întreabă de ce ruda sau prietenul lor a trebuit să moară. Aceștia vă pot „testa limitele”, de exemplu, fiind plecați de acasă până târziu sau pierzându-și interesul pentru școală. Poate i-ar ajuta să vorbească despre ceea ce simt.

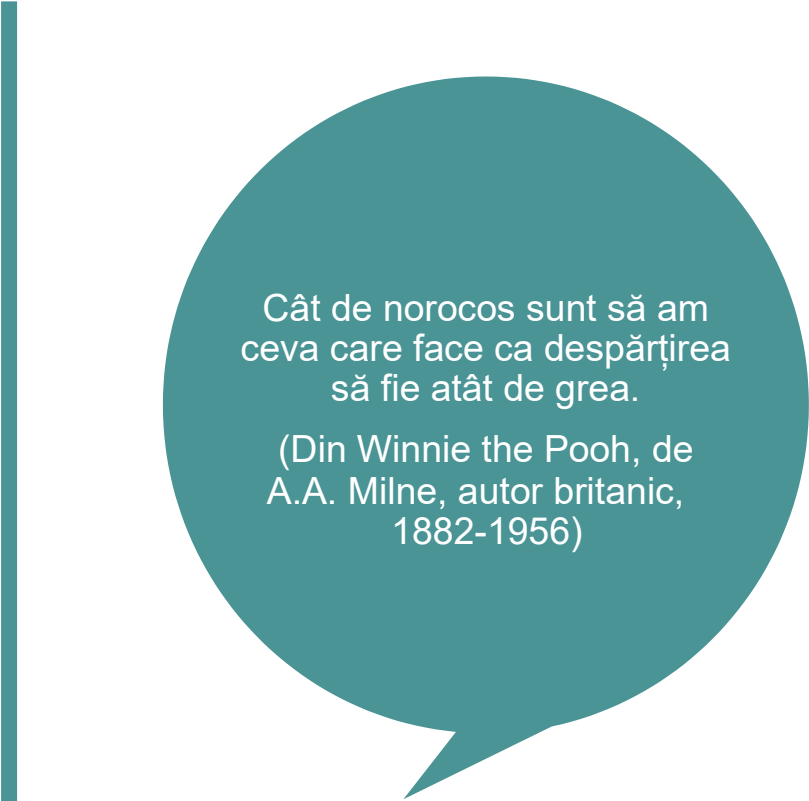
Este important ca ei să simtă că cineva îi ascultă și înțelege prin ce trec.

Sprijinirea copiilor să facă față durerii

Uneori ajută să le permițezi copiilor să decidă singuri dacă doresc sau nu să vadă persoana după moarte. Cu toate acestea, pentru a le permite să ia o decizie, va trebui să îi pregătești, explicându-le ce urmează să vadă. Pentru copiii mici, poate fi necesar să le explicați că trupul nu mai mănâncă, nu mai vorbește, nu mai merge și nu mai doarme și că poate fi rece la atingere.

Copiii și tinerii care au fost apropiați de persoana care a decedat, ar putea dori să fie implicați în planificarea și participarea la înmormântare.

Poate fi util să încurajați copilul să scrie o scrisoare, să deseneze o imagine, sau să pună un mic cadou sau o jucărie în sicriu (aveți grijă să nu includă baterii sau dispozitive electrice, dacă persoana dragă urmează să fie incinerată). Acesta poate fi un mod pozitiv pentru copil de a-și lua rămas bun. De asemenea, îi puteți încuraja pe copii să-și amintească persoana care a murit, spunându-le diverse întâmplări, uitându-vă împreună la fotografii sau păstrând lucruri memorabile. Ei și-ar putea dori să păstreze o cutie de amintiri sau un album, cu lucruri speciale sau gânduri despre persoana dragă. La fel ca în cazul adulților, unii copii ar putea beneficia de sprijin specializat pentru suferința prin care trec. În cazul în care credeți că ar fi cazul pentru copilul aflat în grija dvs., contactați medicul de familie sau una dintre organizațiile enumerate în secțiunea Support Organisations (organizații de sprijin), din această broșură.



Cât de norocos sunt să am
ceva care face ca despărțirea
să fie atât de grea.

(Din Winnie the Pooh, de
A.A. Milne, autor britanic,
1882-1956)

An elderly man with white hair and glasses is looking at a laptop screen. A woman with blonde hair is standing next to him, also looking at the screen. The scene is indoors, likely a home or office setting. The man is wearing a dark sweater over a checkered shirt. The woman is wearing a light blue shirt. The background is a plain, light-colored wall.

6

Depășirea
momentului
și
perspectiva
viitorului

Depășirea momentului și perspectiva viitorului

După un deces, este posibil să aveți grijă de toată lumea, cu excepția propriei persoane. Poate fi tentant să fiți ocupat(ă) permanent, epuizându-vă cu multiple sarcini, astfel încât oboseala să șteargă o parte din durere, fie și pentru scurt timp. Încercarea de a prezenta celorlalți o față curajoasă și de a vă ignora sentimentele, nu face decât să prelungească durerea și suferința. A avea grijă de dvs. poate însemna să petreceți timp în compania prietenilor cu care puteți vorbi sincer sau poate însemna să căutați singurătatea. Este posibil să doriți diferite lucruri în zile diferite. Important este să vă recunoașteți nevoile și să vă asigurați că aveți grijă de ele.

Grija față de dvs.

- Încercați să mâncați cum trebuie, chiar dacă nu vă trebuie
- Odihniți-vă, chiar dacă nu puteți dormi
- Faceți exerciții fizice ușoare
- Acceptați ajutor la treburile casnice, dacă vi se oferă
- Organizați-vă o rutină zilnică
- Încercați să nu apelați la „remedii rapide” care pot provoca mai multă suferință.

**Purtați-vă frumos cu
dvs.**

Sugestii care vă pot ajuta

Acordați-vă timp să jeliți. Acceptați că plânsul este un mod normal de a vă elibera sentimentele și că poate fi necesar să vă permiteți să plângeți uneori. Încercați să acceptați ajutor de la ceilalți și nu vă izolați. Amintiți-vă că aniversările, zilele de naștere și Crăciunul, pot intensifica sentimentele de durere, așa că ați putea solicita mai mult sprijin în aceste momente. Încercați să mențineți o rutină -

poate restabiliți una veche sau creați alta nouă.

Discutați cu medicul de familie dacă aveți probleme de sănătate

Dacă sunteți izolat(ă) sau singur(ă), încercați să aveți deschidere pentru lucruri noi, de exemplu, explorând hobby-uri noi sau alăturându-vă grupurilor sau cluburilor din comunitate. Împărtășirea

propriilor sentimente poate fi de ajutor. Nu este

întotdeauna ușor să faceți asta cu familia și prietenii și este posibil să preferați pe altcineva în care puteți avea încredere. De asemenea, puteți lua în considerare

contactarea unei

organizații locale, care oferă

srijin la suferință. (Consultați

secțiunea „Organizații de srijin”

de la sfârșitul acestei broșuri)

Rețineți că, veți avea zile bune și

zile

proaste. Permiteți-vă să râdeți, să

plângeți

și să vă supărați - ați pierdut pe cineva

drag și asta

doare. Pe măsură ce trece timpul, veți descoperi că amintirile sunt,

probabil, mai puțin dureroase. Vă veți putea aminti, fără să vă tulbure

atât de mult. S-ar putea să vă căutați subiecte de interes noi sau mai

vechi.

Rețineți că, anumite lucruri care pot fi prea dureroase pentru a le face la

început, pot oferi confort mai târziu, de exemplu, vizitarea mormântului,

ascultarea unei piese muzicale speciale, sau uitatul la fotografii.

Organizarea unei casete pentru amintiri, cum ar fi: scrisori, imagini și

obiecte care au avut o semnificație specială pentru persoana dragă, poate

fi de asemenea, o preocupare la suferință. Ținerea unui jurnal vă poate

ajuta

să analizați sentimentele dureroase, pe care vă e greu să le împărtășiți.

Evitați dependența de substanțe precum: alcoolul, medicamentele

eliberate fără prescripție medicală, sau drogurile.

„Astăzi se împlinesc cinci ani de când a murit tatăl meu. După ce i-am vizitat mormântul, am fost la o plimbare în jurul lacului, pe unde ne plimbam împreună după operația sa de cancer. Din punct de vedere fizic, aceasta era destul de greu pentru tata, dar puterea sa mentală era uimitoare. Mergând pe același drum pe care am mers în ziua respectivă și amintindu-mi de voința tatălui meu mi-a dat puterea de care aveam nevoie pentru a face față acestei aniversări.”

Confruntarea cu situații dificile

Este posibil să vă afecteze în mod deosebit apropierea unor aniversări semnificative, timp de mulți ani după deces. Unii oameni consideră că este util să planifice în avans ceea ce vor face în acele zile, pentru a evita să fie singuri cu emoțiile lor. Unii oameni își creează o tradiție din a vizita locuri speciale care le reamintesc de persoana care a murit. Alții consideră că acest lucru este prea dureros. Nu există o modalitate corectă sau greșită de a marca aniversările, trebuie să o găsiți pe cea care vi se potrivește.

Servicii utile ale trusturilor din sănătate și asistență socială

Perioada de după moartea unei rude sau a unui prieten poate fi dificilă și dureroasă. Dorim să vă sprijinim în această perioadă. Oferim ajutor și sfaturi pentru a ajuta la efectele imediate și pe termen lung ale durerii. Pentru mai multe informații, accesați linkul de la trustul relevant Health & Social Care, din lista de mai jos.

Datele de contact de la serviciile Trust Bereavement Services (pentru persoanele îndoliate)

Belfast Health & Social Care Trust

<https://belfasttrust.hscni.net/service/bereavement>

Northern Health & Social Care Trust

<http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereavement-services>

South Eastern Health & Social Care Trust

<https://setrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

Southern Health & Social Care Trust

<https://southerntrust.hscni.net/service/bereavement/>

Western Health & Social Care Trust

<https://westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

Care Opinion (opinie privind îngrijirea)

Care Opinion este platforma online de feedback al pacienților privind serviciile de sănătate și asistență socială din Irlanda de Nord. Vă oferă posibilitatea de a vă împărtăși experiența în domeniul serviciilor de sănătate și asistență socială și de a vă exprima părerile cu privire la ceea ce a mers bine sau ce ar fi putut merge mai bine.

Vă puteți împărtăși opinia, astfel:

- Accesați www.careopinion.org.uk
- Apelați gratuit Care Opinion la numărul 0800 122 3135
- Completarea unei broșuri gratuite de feedback la Care Opinion.

Patient and Client Council (consiliul pentru pacienți și clienți) vă poate ajuta, de asemenea, să utilizați platforma și să vă spuneți părerea. Îi puteți contacta la 0800 917 0222, sau la info.pcc@pcc-ni.net.

Complimente și reclamații

Dorim să beneficiați de cea mai bună asistență medicală și socială posibilă. Este important să ne spuneți ce credeți despre serviciile primite, deoarece ne poate ajuta să confirmăm ceea ce facem bine și să identificăm domeniile care necesită îmbunătățiri. Modalități de contact:

- Un compliment cu privire la serviciul utilizat
- Adăugați un comentariu sau o sugestie de îmbunătățire
- Depuneți o reclamație.

Belfast Health & Social Care Trust

Departamentul Reclamații
Belfast Health and Social Care Trust
7th Floor, McKinney House
Musgrave Park Hospital
Stockman's Lane
Belfast BT9 7JB

Tel: 028 9504 8000 (luni-vineri: 10:00 - 12:00)

Mesaje SMS prin telefon: 18001 028 950 48000

E-mail: complaints@belfasttrust.hscni.net or compliments@belfasttrust.hscni.net

Completați formularul nostru disponibil online la
<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form/>

Northern Health & Social Care Trust

Serviciul de feedback al utilizatorilor
de la 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

South Eastern Health & Social Care Trust

Departamentul
Reclamații al South
Eastern HSC Trust
Lough House
Ards Hospital
Newtownards BT23 4AS
Tel: 028 9056 1427

E-mail: complaints@setrust.hscni.net

Southern Health & Social Care Trust

Serviciul de feedback al utilizatorilor
de la Southern Health and Social Care
Trust Beechfield House
Craigavon Area Hospital
68 Lurgan Road
Portadown BT63 5QQ

Tel: 028 3756 4600

E-mail: serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net

Western Health & Social Care Trust

Departamentul Reclamații
al sediului Trustului,
Altnagelvin Area Hospital
Londonderry BT47 6SB

Tel: 028 7134 5171 - extensia: 214142

Sau la numărul direct 028 7161 1226

Opțiune pentru SMS-uri: 077 8094 9796

E-mail: complaints.manager@westerntrust.hscni.net

Pentru complimente, trimiteți e-mail la compliments@westerntrust.hscni.net

Organizații de sprijin

Organizații de caritate din UK pentru persoane îndoliate	Datele de contact:
<p>Cruse Bereavement Support (organizația Cruse)</p> <p>Sprijin și consiliere pentru persoanele îndoliate pentru adulți, copii și tineri.</p>	<p>Biroul din Belfast Tel: 028 9043 4600</p> <p>Biroul pentru Zona de Nord, Tel: 028 2766 6686</p> <p>Biroul din Armagh/Dungannon, Tel: 028 8778 4004</p> <p>Biroul din Bangor Tel: 028 9127 2444</p> <p>Biroul din Londonderry 028 7126 2941</p> <p>Biroul din Newry Tel: 028 3025 2322</p> <p>Biroul din Newtownards 028 9182 0321</p> <p>Biroul din Omagh 028 8224 4414</p> <p>www.cruse.org.uk</p> <p>Linia telefonică națională gratuită de la Cruse 0808 808 1677</p> <p>Luni 9:30 - 17:00 Marți 9:30 - 20:00</p>

Miercuri 9:30 - 20:00

Joi 9:30 - 20:00

Vineri 9:30 - 17:00

Sâmbătă și duminică 10:00 - 14:00

	Datele de contact:
	<p>Site-ul web al tinerilor www.hopeagain.org.uk</p> <p>Facebook www.facebook.com/crusebereavementsupport</p> <p>Twitter: @CruseNI</p> <p>Monitorizat 09:00 - 17:00 de luni până vineri</p>
Liniiile de asistență pentru răspunsul la situații de criză	Datele de contact:
<p>Linia de asistență Lifeline</p> <p>Lifeline este serviciul gratuit de asistență telefonică de răspuns la situații de criză din Irlanda de Nord, pentru persoanele în suferință sau disperare.</p> <p>Consilierii Lifeline sunt disponibili 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, pentru a asculta și a ajuta, în mod confidențial.</p>	<p>Consilierii Lifeline au experiență în lucrul cu traume, sinucidere, auto-vătămare, abuz, depresie și anxietate.</p> <p>Veți primi asistență imediată la telefon.</p> <p>Tel: Număr gratuit 0808 808 8000</p> <p>Telefon text 18001 0808 808 8000 pentru utilizatorii surzi și cei cu deficiențe auditive</p> <p>www.lifelinehelpline.info</p>

Samaritans

Sprijin emoțional 24 de ore pe zi pentru orice persoană tulburată emoțional, care se luptă să gestioneze suferința sau care riscă să se sinucidă.

Linie telefonică națională gratuită 116

123 www.samaritans.org

E-mail: jo@samaritans.org

Timp de răspuns 24 de ore

Îndoliat din cauza cancerului sau a unei boli terminale	Datele de contact:
<p>Cancer Focus (orientare spre cancer)</p> <p>Grupurile de suport ale familiilor îndoliate, sprijină întreaga familie după pierderea unei persoane dragi din cauza cancerului. Inclusiv chaturi video de grup prin Zoom pentru întreaga familie, ieșiri în oraș cu familia și grupuri numai pentru copii.</p>	<p>Tel: 028 9066 3281</p> <p>E-mail: care@cancerfocusni.org</p>
<p>Marie Curie</p> <p>Sprijin pentru cei îndoliați de o boală terminală.</p> <p>Sprijin pentru familiile îndoliate, ale căror persoane dragi au beneficiat de serviciile celor de la Marie Curie.</p>	<p>Tel: 0800 090 2309</p> <p>Tel: 028 9088 2000</p> <p>www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement</p>

Hospice Irlanda de Nord

Sprijin pentru familiile îndoliate, ale căror persoane dragi au beneficiat de serviciile celor de la Hospice din Irlanda de Nord.

Adult Hospice (pentru adulți) Tel: 028 9078 1836

Children's Hospice (pentru copii) Tel: 028 9077 7635

www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care

E-mail: information@nihospice.org

<p>Îndoliat din cauza cancerului sau a unei boli terminale</p>	<p>Datele de contact:</p>
<p>Macmillan Cancer Support (centrul de sprijin pentru cancer)</p> <p>Sprijin pentru a gestiona doliul.</p>	<p>Linie de asistență 0808 808 0000 7 zile pe săptămână, 8:00 - 20:00</p> <p>https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief</p>
<p>Pentru părinți îndoliați</p>	<p>Datele de contact:</p>
<p>Anam Cara NI</p> <p>Sprijinirea părinților după deces.</p>	<p>Tel: 028 9521 3120</p> <p>www.anamcarani.co.uk</p> <p>E-mail: info@anamcarani.co.uk</p>

**Serviciul de doliu
pentru copii de la
Barnardo**

Sfaturi și sprijin
pentru
părinții/îngrijitorii
copiilor și tinerilor cu
vârsta de până la 18
ani, care au fost
îndoliați.

Tel: 028 9066 8333

[www.barnardos.org.uk/
childbereavementservice.html](http://www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html)

E-mail: cbsreferrals@barnardos.org.uk

Pentru părinți îndoliați	Datele de contact:
<p>Compassionate Friends (prieteni plini de compasiune)</p> <p>Sprijin pentru părinții și bunicii îndoliați în urma decesului unui copil, de orice vârstă.</p>	<p>Linia de asistență telefonică pentru Irlanda de Nord: Număr gratuit 028 8778 8016</p> <p>Luni-vineri 9:30 - 16:30</p> <p>Linia telefonică națională de asistență: Număr gratuit 0345 123 2304</p> <p>www.tcf.org.uk</p> <p>E-mail: helpline@tcf.org.uk</p>
Pentru copii și tineri	Datele de contact:
<p>Child Bereavement UK</p> <p>Sprijinirea copiilor și tinerilor îndoliați, cu vârsta de până la 25 de ani și a oricărei persoane afectate de decesul unui copil de orice vârstă.</p>	<p>Tel: 0800 02 888 40</p> <p>www.childbereavementuk.org</p> <p>E-mail: support@childbereavementuk.org</p>

Grief Encounter

Srijin pentru copiii și
tinerii îndoliați.

Linia de asistență GriefTalk 0808 802

0111 www.griefencounter.org.uk

E-mail: grieffalk@griefencounter.org.uk

Pentru copii și tineri	Datele de contact:
<p>Winston's Wish</p> <p>Sprrijin emoțional și practic pentru copiii și tinerii îndoliați și pentru cei care au grijă de ei.</p>	<p>Linia telefonică națională gratuită: 08088 020 021</p> <p>Luni-Vineri 09:00 - 17:00</p> <p>www.winstonswish.org E-mail: ask@winstonswish.org</p>
Îndoliat de o moarte subită	Datele de contact:
<p>Sudden</p> <p>Un serviciu pentru persoanele îndoliate în urma unui deces subit. Acesta ar fi putut fi cauzat de Covid-19, de un incident la locul de muncă, terorismului sau sinuciderii.</p>	<p>Linie de asistență 0800 2600 400 Luni-Vineri 10:00 - 16:00 E-mail: help@sudden.org https://sudden.org/</p>
<p>Brake</p> <p>Sprrijin pentru persoanele îndoliate în urma accidentelor rutiere.</p>	<p>Linie de asistență: 0808 800 0401 E-mail: help@brake.org.uk https://www.brake.org.uk</p>

WAVE Trauma Centre

Sprijin pentru orice persoană îndoliată din cauza tulburărilor civile din Irlanda de Nord, indiferent de convingerile religioase, culturale sau politice.

Tel: 028 9077 9922

E-mail: adminhq@wavetrauma.org

<https://wavetraumacentre.org.uk>

Îndoliat din cauza suicidului	Datele de contact:
PIPS Charity Sprijin pentru familie și prietenii îndoliați în urma decesului prin suicid.	Tel: 028 9080 5850 Linie de asistență: 0800 088 6042 www.pipscharity.com E-mail: info@pipscharity.com
Fundația Niamh Louise Sprijin pentru oricine este în criză cu gânduri de sinucidere sau care a fost îndoliat în urma unui deces prin sinucidere.	Tel: 028 8775 3327 www.niamhlouisefoundation.com E- mail: info@niamhlouisefoundation.com
Lighthouse Charity Sprijin pentru cei îndoliați în urma unui deces prin sinucidere sau altă moarte subită.	Tel: 028 9075 5070 Luni-Vineri 8:30 - 17:00 www.lighthousecharity.com E-mail: info@lighthousecharity.com
Pentru persoanele în vârstă îndoliate	Datele de contact:

Age NI

Informații și sprijin
pentru persoanele în
vârstă îndoliate.

Linie de consiliere: 0808

808 7575 Luni-Vineri 09:00

- 17:00 E-mail:

help@brake.org.uk

advice@ageni.org

[www.ageuk.org.uk/northern-ireland/
information-advice/health-wellbeing/
relationships-family/bereavement/](http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/)

Pentru partenerii îndoliați	Datele de contact:
WAY (văduv și tânăr) Sprijin reciproc pentru persoanele sub 50 de ani, al căror partener a decedat.	www.widowedandyoung.org.uk E-mail: membership@widowedandyoung.org.uk Abonament de 25 GBP pe an
Pentru persoanele LGBT îndoliate	Datele de contact:
Centrala telefonică LGBT Sprijin pentru persoanele lesbiene, homosexuale, bisexuale și transsexuale care au fost îndoliate.	Tel: Linia de asistență 0300 330 0630 Zilnic 10:00 - 10:00 www.switchboard.lgbt E-mail: chris@switchboard.lgbt
Pentru persoanele din grupurile etnice negre și minoritare	Datele de contact:

**Consiliul pentru
minorități etnice din
Irlanda de Nord
(NICEM)**

Informare și sprijin pentru
persoanele din grupurile
etnice minoritare.

Tel: 028 9023 8645

E-mail: info@nicem.org.uk

<p>Pentru persoanele cu demență sau dizabilități de învățare</p>	<p>Datele de contact:</p>
<p>Societatea bolnavilor de Alzheimer</p> <p>Lucrează pentru a îmbunătăți calitatea vieții persoanelor afectate de demență.</p>	<p>Tel: 028 9066 4100</p> <p>Linia telefonică națională de asistență: 0300 222 1122 E-mail: help@brake.org.uk</p> <p>nir@alzheimers.org.uk</p> <p>www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement</p>
<p>Mencap NI</p> <p>Sprijină persoanele cu dizabilități de învățare și familiile acestora din Irlanda de Nord.</p>	<p>Tel: 028 9069 1351</p> <p>Linia de asistență pentru persoanele cu dizabilități din Irlanda de Nord: 0808 808 1111</p> <p>www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement</p>
<p>Asociația pentru sindrom Down din Irlanda de Nord</p> <p>Ajută persoanele cu sindrom Down să-și trăiască viața din plin și cu satisfacțiile cuvenite.</p>	<p>Tel: 028 9066 5260</p> <p>Linie de asistență: 0333 121 2300</p> <p>E-mail: info@downs-syndrome.org.uk www.downs-syndrome.org.uk</p>
<p>Îndoliat din cauza meningitei</p>	<p>Datele de contact:</p>

Meningitis Now

Sprijin pentru cei
îndoliați din cauza
meningitei.

Linie de asistență: 0808 80 10388

Irlanda de Nord: 0345 120 0663

www.meningitisnow.org

Alte organizații	Datele de contact:
<p>Serviciul medicului legist pentru Irlanda de Nord</p> <p>Informații despre serviciul medicului legist, procedura de anchetă și orice întrebări pe care le aveți în legătură cu sistemul medicului legist.</p>	<p>Tel: 0300 200 7811</p> <p>https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland</p> <p>E-mail: coronersoffice@courtsni.gov.uk</p>
<p>Bereavement Register (registru de doliu)</p> <p>Ajută la oprirea corespondenței directe nedorite către cei decedați.</p>	<p>www.thebereavementregister.org.uk</p>

**Registratura
generală**

Înregistrarea deceselor,
documente de stare
civilă
& emiterea certificatelor
de deces la cerere.

Tel: 0300 200 7890

E-mail: gro_nisra@finance-ni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland

Alte organizații	Datele de contact:
<p data-bbox="120 279 369 399">Trustul de repatriere Kevin Bell</p> <p data-bbox="120 422 442 769">Își propune să atenueze dificultățile financiare ale familiilor îndoliate care repatriază trupurile celor dragi, care au murit în străinătate în circumstanțe bruște sau tragice, înapoi în Irlanda.</p>	<p data-bbox="472 279 952 311">https://kevinbellrepatriationtrust.com/</p>

Agenția de Protecție Socială: Serviciul de doliu

Este Serviciul la care se raportează decesul unei persoane, se verifică eligibilitatea pentru ajutoare sociale sau ajutor financiar, se depun cererile pentru ajutoare sociale sau pentru o plată de înmormântare din fondul social.

Tel: Telefon gratuit 0800 085 2463
www.nidirect.gov.uk/bereavement



7

Lecturi
și
materiale
utile

Lecturi și materiale utile

Mai jos sunt enumerate cărți și materiale, pe care le-ați putea găsi utile. Aceasta nu este o listă completă, iar cărți diferite se potrivesc unor persoane diferite. Acestea sunt disponibile la momentul tipăririi acestei broșuri.

Pentru adulți

- 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 McInerny Purmot (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)
- A decedat cineva? Revenirea speranței. Cruse Bereavement Support disponibil la https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring_Hope_Jul2017.pdf

Pentru adolescenți și adulți tineri

- 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)

Pentru copii

- Badger's Parting Gifts. Susan Varley (1987). Ediția aniversară de 35 de ani a unei cărți cu imagini premiate.
- 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?: O carte pentru copii mici, pentru a le explica ce înseamnă a fi mort și pe patul morții. 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)

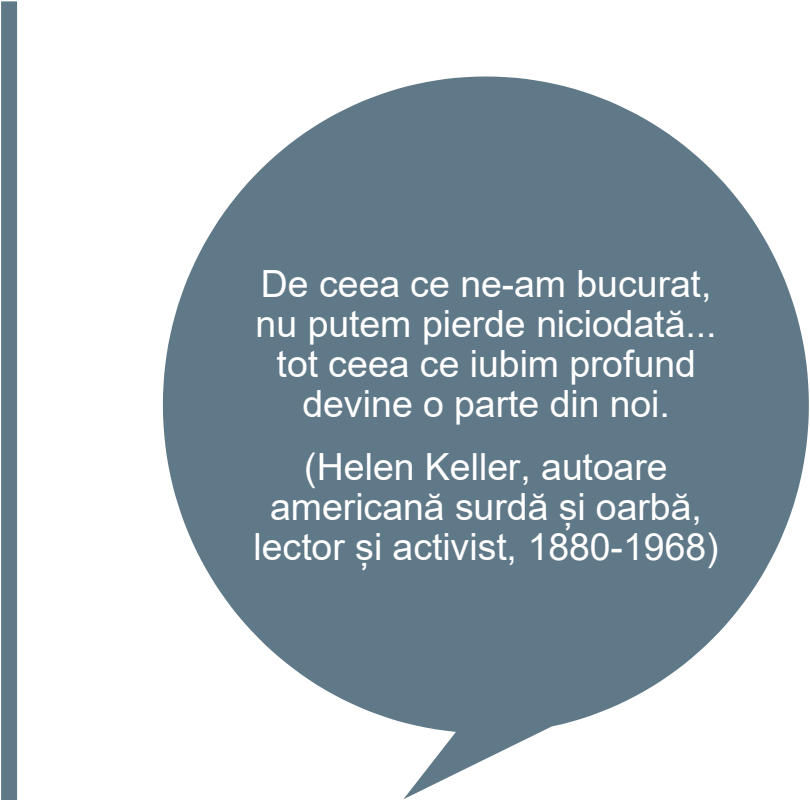
Pentru persoanele cu demență sau dizabilități de învățare

- Cum să le dăm vești proaste persoanelor cu dizabilități intelectuale. Irene Truffrey-Wijne (2013)
- Ce v-ar face să vă simțiți mai bine în caz de deces? CHANGE Seria Easy Read (2016)

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

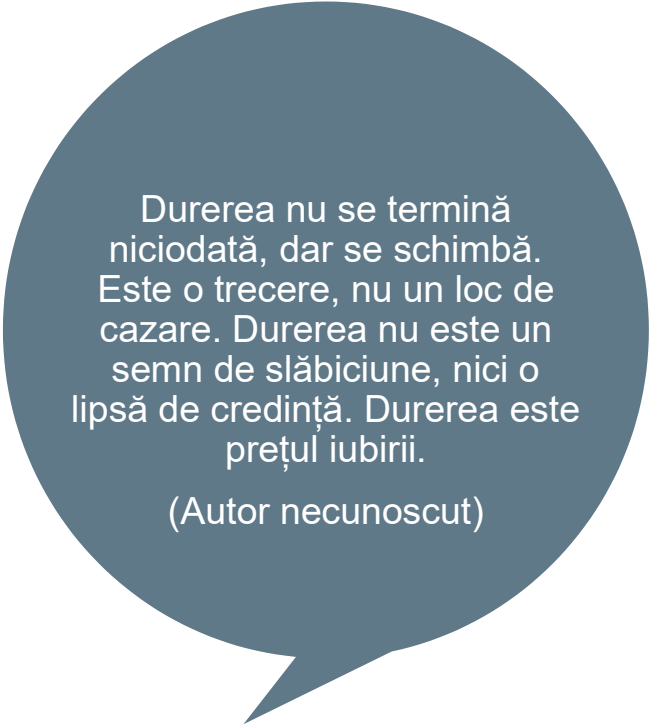
Acest ghid este disponibil în alte formate și limbi la cerere, vă rugăm să contactați equality.team@belfasttrust.hscni.net sau pe Lesley Jamieson, la 028 9504 8734

Observațiile dvs.



De ceea ce ne-am bucurat,
nu putem pierde niciodată...
tot ceea ce iubim profund
devine o parte din noi.

(Helen Keller, autoare
americană surdă și oarbă,
lector și activist, 1880-1968)



Durerea nu se termină
niciodată, dar se schimbă.
Este o trecere, nu un loc de
cazare. Durerea nu este un
semn de slăbiciune, nici o
lipsă de credință. Durerea este
prețul iubirii.

(Autor necunoscut)

BT22-2668

Revizuit mai 2022 HSCBN (08B). O parte a acestei broşuri a fost reprodusă cu permisiune de la Northern HSC Trust.