

悲伤 支持 指南

寻找适合疗愈您丧亲之痛
的支持



寻找适合疗愈您丧亲之痛的支持

人的悲伤经历各不相同,并没有疗愈或应对悲伤的“正确”方式。丧亲后,普遍会出现一系列的情绪和身体健康症状。

您身边的人可以为您提供宝贵的实际支持,与他们交谈有助于您缓解悲伤的情绪。但在这个困难时期,许多人还需要获得额外的支持。

可获得哪些支持,其能为我提供什么帮助?

我们提供各种各样的支持,从自助资源到支持小组和正式的悲伤咨询,不一而足。此外,还有各种团体和服务,可针对特定的丧亲群体(如年轻丧偶者、LGBTQ+、文化和信仰群体以及因某些死因而遭受丧亲之痛的人等)提供支持。

丧亲支持方式多样,惠及有需要的人群。这有助于他们更好地理解自己的感受,觉得自己得到了理解,感受到与他人的连结,并提升其应对技能。

个人对支持的需求和偏好各不相同,也可能随着时间的推移而发生变化。重要的是,在需要的时候找到合适的支持。有时候,这可能需要尝试不同的选择,以找到适合自己的方案。

“

我认为理应提供不同的选择,
让有需要的人士可以自行探索。

丧偶者

”

本资源介绍了以下各类丧亲支持的相关信息、如何获取相关支持以及其可以提供哪些帮助：

- 实际支持 (如行政事宜、葬礼) ([第 4 页](#))
- 自助资源 (如书籍、播客) 和社区支持 ([第 5 页](#))
- 帮助热线和即时网络聊天服务 ([第 6 页](#))
- 在线丧亲社区支持 ([第 7 页](#))
- 丧亲支持小组 ([第 8 页](#))
- 一对一支持 (如单独咨询) ([第 9 页](#))
- 支持悲伤的其他人 (包括儿童) ([第 10 页](#))
- 专门为特定死因 (如疾病、事故) ([第 11 页](#)) 和特定人群 (如儿童、寡妇) ([第 13 页](#)) 提供支持的服务



本资源主要针对丧亲之痛提供支持,但如果您受到宠物或动物伴侣死亡的影响,请访问 www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 或 www.compassionunderstood.com

我们希望这些信息能帮助您更好地了解可供选择的的不同支持方式,以及如果您希望获得额外支持,应该向何处寻求支持以及与谁联系。请保存好本资源,以便将来不时之需,另请知悉,任何时候寻求支持都为时不晚。如果您阅读的是纸质版手册,并希望访问手册中列出的网页,可从以下网址下载电子版:

www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



扫描二维码

如果您担心自己的心理健康状态,请咨询您的全科医生。

如果您有过自残行为或认为自己有可能做出自残行为,请拨打 999 或前往急救室。

24 小时支持热线:

撒玛利亚会 116 123 — 不限缘由,随时为任何人提供服务

儿童热线 0800 1111 — 为 18 岁及以下人士及其亲属提供支持

乐银线 0800 470 8090 — 为 50 岁以上老人提供支持

实用信息与支持

丧亲之后,在不同的时间点需要考虑许多实际问题和事宜。在悲伤之余仍需处理这些事宜可能令人生畏,但我们可以提供帮助。本页所列服务就以下方面提供建议和信息:

- 了解人过世后需要处理的事宜,包括死亡登记和殡仪馆手续办理。
- 安排葬礼和组织悼念活动。
- 财政支持和养恤金权利。
- 管理遗嘱和遗嘱认证。
- 处理您亲人的遗产和个人财产。

人过世后 需要处理的事宜

就一系列实际事项提供信息和建议:

www.gov.uk/when-someone-dies (包括访问 Tell Us Once 服务)

National Bereavement Service (国家丧亲服务): www.thenbs.org
0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

www.citizensadvice.org.uk / 0800 144 8848 (英格兰) 0800 702 2020 (威尔士) 0800 028 1456 (苏格兰)

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

经济支持

根据您的情况,您可能有资格获得经济支持和某些福利:

www.gov.uk/browse/benefits/bereavement

Turn2us: www.turn2us.org.uk/Your-Situation/Bereaved

Age UK: www.ageuk.org.uk/information-advice 0800 678 1602

Down to Earth: www.downtoearthsupport.org.uk 020 8983 5055 (丧葬费用帮助热线)

葬礼和悼念活动

有关举办葬礼的信息和建议:

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

整理财产

提供具体建议,帮助应对整理财产所带来的实际和情感挑战:

实用建议: www.ataloss.org

情感建议: www.cruse.org.uk 0808 808 1677

“

我不止一次跟朋友说起,我需要一个“丧事私人助理”,帮忙安排所有丧事事宜,处理剩余的文书工作、遗嘱认证、房屋买卖等,最后再将情况告诉我就好。要独自完成这项任务十分耗费心力。

失去亲人的女孩

”

自助资源和社区支持

自助资源和活动可以帮助人们应对丧亲之痛。其中部分资源和活动专门面向丧亲者（如与悲伤有关的书籍、播客、活动），而其他资源和活动则提供常规支持（如正念应用程序、创意课程、运动和社区或信仰团体）。

资源和活动可以帮助您：

- 通过了解悲伤和聆听他人的故事，进一步了解自己的感受和经历。
- 按照自己的节奏，在适合自己的时间，私下排解悲伤情绪。
- 培养您的应对技能，为您的健康提供支持。
- 想办法与家人和朋友倾诉您的悲伤和感受。
- 减少孤独感，增强与他人的联系。

悲伤信息：

Cruse 丧亲支持：www.cruse.org.uk

Sue Ryder：www.sueryder.org

面向悲伤的专门信息：

请参阅第 11-12 页（具体死亡类型）；第 13-14 页（丧亲者的具体情况，如男性、文化和信仰群体）

书籍、播客、视频和应用程序的详细信息：

书籍和视频：www.thegoodgrieftrust.org

播客：sueryder.org

在线杂志：www.mariecurie.org.uk

讲座和访谈：悲伤频道（介绍“Good Grief Festival”的内容）：
www.goodgriefhub.org and www.youtube.com/@griefchannel

悲伤应用程序、课程、书籍等：www.ataloss.org

寻求朋友和家人的帮助：

www.happiful.com/how-to-ask-for-help-when-youre-struggling

“

我在散步时可以听听播客，了解其他人的经历。帮助我处理自己的感受，认识到自己的感受乃人之常情。

失去亲人的女孩

”

“

我们像一家人一样读同一本书 — 这样能提供提供一个框架/共享词汇，会很有帮助。

失去亲人的兄弟

”

“

我参加了一些网络研讨会，真的很有帮助，我感觉自己就像在疗愈自己。我还参加了几个关于创伤、疗愈和边界感的研讨会，同样很有帮助。

失去亲人的女孩

”

帮助热线和即时访问 网络聊天服务

经过培训的志愿者或专业人员可以通过电话或短信服务形式提供倾听支持和建议。志愿支持人员都经过广泛的审查和培训，达到了专业标准。每次联系时，您都可能会与不同的人交谈。

帮助热线和聊天服务可以帮助您：

- 随时获得支持，包括在晚上和周末等“非工作时间”。
- 敞开心扉，表达自己的感受，而不必担心会让亲近的人担忧。
- 与理解悲伤的人一起面对自己的感受和想法。
- 在等待接受其他服务（如咨询）或休息时，感受到支持。

丧亲帮助热线：

Cruse 丧亲支持：0808 808 1677

玛丽居里丧亲热线：0800 090 2309

GriefChat：www.griefchat.co.uk/charity
(通过慈善合作伙伴访问)

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

专业帮助热线：

请参阅第 11-12 页（具体死亡类型）；第 13-15 页（丧亲者的具体情况，如 LGBTQ+ 社区成员、儿童和青少年）

有关其他帮助热线的详细信息：

AtaLoss：www.ataloss.org

The Good Grief Trust：www.thegoodgrieftrust.org

“

他们让我通过打字的方式，讲述那天晚上发生的事情……他们基本上把我从悲伤的浪潮中解救了出来……实际上，我只是知道有人在听，他们与我的处境毫不相干。

失去丈夫的妻子

”

“

他们完全不做评判，十分善解人意。他们让我的情绪恢复正常，没有给我一种伸出援手十分愚蠢的感觉。

失去亲人的侄女

”

“

真的很有帮助。我只需要全部大声说出来，而不用担心对方会有什么感受。

失去朋友的人

”

在线丧亲社区支持

可通过在线聊天论坛或专门的社交媒体群组(如 Facebook)提供非正式的同伴支持。其中一些由制度完善的丧亲服务机构主办,另一些则由亲身经历过丧亲之痛的人运营。

在线社区支持可以帮助您:

- 觉得自己得到了理解,感受到与“理解”自己的人之间的连结,包括有类似经历的人(如年轻时丧偶)。
- 认识并更好地理解自己的感受和经历,并认识到自己的感受并不孤单。
- 提供并接受实用建议,了解他人如何应对。
- 相互支持,结交新朋友,减少孤独感。
- 在适合自己的时间与小组成员联系,十分自由,或在等待接受其他类型的支持时亦可联系。

在线社区和论坛:

Sue Ryder: www.community.sueryder.org

Cruse 丧亲支持: www.facebook.com/crusebereavementsupport

专业社区:

请参阅 第 11-12 页(具体死亡类型);第 13-15 页(丧亲者的具体情况,如青少年、丧偶者)

新冠疫情:

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

有关其他在线社区支持的详细信息:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

“

Facebook 小组的成员让我不再觉得孤单。他们根据自己之前的痛苦给我提供了建议。我结识了一位与我年龄相仿的朋友,我发现我们之间有数不完的相似之处。与她结识于我而言是一个巨大的宽慰,因为我们在日常挑战中经历着同样的情绪。

失去亲人的女孩

”

“

我能够向亲身经历过丧亲之痛的人表达我当时的情绪和感受.....这也有助于我为其他正经历类似煎熬的人提供一些支持,无论这些支持是多么微小。

失去亲人的儿子

”



请记住,在网上要谨慎分享个人联系方式。

丧亲支助小组

可以在当地社区或通过在线平台提供小组支持。结构化的小组支持(如小组咨询)通常由一名训练有素的主持人主持,分若干次进行,涉及不同的主题。非正式的同伴支持小组(如悲伤咖啡馆、徒步小组)属于非结构化的聚会,为失去亲人的人提供见面和交谈的机会。您可以通过慈善机构(见下文),有时也可以通过全科医生、当地临终关怀机构、医院和雇主参加支持小组。

支持小组可以帮助您:

- 与有类似经历的人交流,了解并理清自己的感受。
- 在一个安全的空间里谈论自己的感受和回忆,而不必担心别人的反应。
- 专门花时间来整理悲伤情绪 — 这样也有助于您在其他时间关注生活中的其他方面。
- 向“理解”您的人寻找安慰、联系和友谊。
- 从小组成员和结构化方案的内容中学习应对技能和策略。
- 提供并接受实用信息和建议。

全国性团体:

Cruse 丧亲支持(地区性):

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

虚拟悲伤咖啡馆(The Good Grief Trust):

www.thegoodgrieftrust.org

Grief Kind Spaces(地区性): www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

专业团体:

请参阅 第 11-12 页(具体死亡类型);第 13-15 页
(丧亲者的具体情况,如兄弟姐妹、男性)

有关其他地方和国家团体的详细信息:

The Good Grief Trust:

AtaLoss: www.ataloss.org

“

找到一群同样失去了同性伴侣的人,感觉就像回到了家……我非常怀念我们在那个世界共同经历的一切。小组会分享笑话、文化典故和经验,让人感觉非常舒适和熟悉。

丧偶者

”

“

我喜欢这一点 — 我可以选择发言,也可以选择聆听。了解他人的相似经历,找到共同的兴趣爱好并相互支持,这对我们很有帮助。

失去亲人的女孩

”

一对一支持 (例如个别咨询)

经过培训的志愿者或专业咨询师可提供个人/一对一支持。这通常需要同一个人进行多次治疗。具体次数取决于提供者的政策和/或需要多少支持,可以通过电话、线上或面对面形式提供。有些服务机构可能会进行初步评估,以决定悲伤咨询是否是最适合您的选择。可以通过慈善机构(见下文),有时也可以通过全科医生、临终关怀机构、医院、雇主和教育机构获得免费咨询支持。

一对一支持可以帮助您:

- 在安全且充满理解的空间里探索悲伤,而不用担心朋友或家人的反应。
- 加深对悲伤过程的理解 — 了解自己的感受十分“正常”,会让人觉得更心安。
- 与有经验的人沟通,排解内疚和愤怒等难以排解的情绪。
- 专门花时间来整理悲伤情绪 — 这样也有助于您在其他时间关注生活中的其他方面。
- 学习应对策略和方法,以应对情绪和实际挑战,例如:焦虑感;与家人和朋友沟通;做出决定和展望未来。

国家服务:

Cruse 丧亲支持(地区性):

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Sue Ryder(在线咨询): www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

专业支持:

请参阅 第 11-12 页(具体死亡类型);第 13-15 页(丧亲者的具体情况,如文化和信仰群体、儿童和青少年)

有关当地及其他 国家服务的详细信息:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

私人(付费)治疗师名录:

www.bacp.co.uk 01455 883300

“

我可以与一个完全客观的人交谈,他不会对我说的话加以评判,这让我十分放松,并且也有助于我开始与朋友和家人进行沟通。

失去孩子的母亲

”

“

每周一次的咨询让我有勇气面对接下来一周的生活。在这个安全的空间,我可以与让人备受煎熬的感受共处,倾诉他人听到也会为我感到难过的痛楚。她与我的伴侣没有情感联系,所以我不必在意她的悲伤。

丧偶者

”

“

能倾诉,能悲泣,而不会感到尴尬。了解我的经历是正常的,我的感受是可以接受的。

失去妻子的丈夫

”

支持其他正在经历悲伤的人

许多新近丧亲的人也发现自己也能为其他正在经历悲伤的人提供支持。本页包含的资源信息可以帮助您找到并为其家人或朋友提供适当的支持。

支持儿童和青少年

儿童和青少年可以从以下举措中获益：

- 敞开心扉，畅谈悲伤，并有机会谈论和缅怀逝者。书籍、故事和其他资源可以在这方面提供帮助。
- 以学校/学院为本的教牧关怀和教师支持*。
- 同伴支持小组，了解他人的经历，在社区中找到归属感。
- 一对一支持（如咨询），学习如何管理想法和感受，并制定切实可行的策略来缅怀逝者。

资源和服务：

www.childbereavementuk.org 0800 02 888 40

www.cruse.org.uk 0808 808 1677 www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

www.hopeagain.org.uk (在线社区) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk (儿童服务目录)

*许多学校、学院和大学也提供专业的情感支持/咨询服务。

支持其他家人或朋友的资源

男性：

男性表达悲伤的方式与女性不同，有时可能不太愿意谈论自己的感受或寻求支持。本博客介绍了如何为正在经历悲伤的男性提供支持：

www.sueryder.org

存在学习障碍的人士：

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk
0808 808 1111

www.sudden.org

痴呆症患者：

www.alzheimers.org
0333 150 3456

www.ageuk.org
0800 678 1602

老年人：

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

为儿童、男性和其他群体提供专门支持的组织

请参阅第 13-15 页“为丧亲者提供具体支持的实例”

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

Death of an adult: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Illness	Marie Curie (terminal illness)	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	Yes	In person locally	By telephone and in person locally
	Macmillan Cancer Support	www.macmillan.org.uk	Yes	0808 808 0000	Live web chat & email	Yes	No	No
	Loss Foundation (Cancer or Covid-19)	www.thelossfoundation.org 0300 200 4112	Yes	No	No	No	Online groups, social events & weekend retreats	Telephone befriending service
Sudden death	Sudden	www.sudden.org	Yes	No	No	No	No	No
Suicide	Survivors of Bereavement by Suicide	www.uksoobs.org	Yes	0300 111 5065	Email	Yes	In person locally	No
	Support after Suicide Partnership	www.supportaftersuicide.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Addiction related	DrugFAM	www.drugfam.co.uk	Yes	0300 888 3853	Email	No	In person locally	No
	Alcohol Change UK	www.alcoholchange.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Stroke	Stroke Association	www.stroke.org.uk	Yes	0303 3033 100	Live web chat & email	No	No	No
Road crash, cycling and pedestrian accidents	Brake	www.brake.org.uk	Yes	0808 800 0401	Email	No	No	No
	Road Peace	www.roadpeace.org	No	0800 160 1069	Email	Yes	Locally and online	Telephone befriending service
Sudden violent death	SAMM National - Support after Murder or Manslaughter	www.samm.org.uk	Yes	0121 472 2912 Text chat: 07342 888570	No	Yes	In person focused weekends	Peer support online and by telephone
Domestic abuse	AAFDA - Advocacy After Fatal Domestic Abuse	www.aafda.org.uk	Yes	07887 488 464	Email	No	Online	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

 Death of a pet: For specific support visit: www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 or www.compassionunderstood.com

Death of a child: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Baby loss through miscarriage, stillbirth or shortly after birth	The Miscarriage Association	www.miscarriageassociation.org.uk	Yes	01924 200799	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Tommy's	www.tommys.org	Yes	0800 014 7800	Email	Yes	No	No
	Sands	www.sands.org.uk	Yes	0808 164 3332	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Petals	www.petalscharity.org	Yes	No	No	No	No	Online
Sudden death of a baby	The Lullaby Trust	www.lullabytrust.org.uk	Yes	0808 802 6868	Email	Yes	Local groups and social events	Telephone befriending service
Death of a child, including adult children	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online, by telephone and in person locally
	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	Peer support online and by telephone
	Care for the Family	www.careforthefamily.org.uk	Yes	029 2081 0800	No	Yes	Online and in person events	Telephone befriending service
Illness in children	Children's Cancer and Leukaemia Group	www.cclg.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
	Young Lives Vs Cancer	www.younglivesvscancer.org	Yes	0300 303 5220	Live web chat	Yes	No	No
Sudden death of a child or young person	Sudden Unexplained Death in Childhood	www.sudc.org.uk	Yes	No	No	No	In person retreats	No
	2Wish	www.2wish.org.uk	No	No	Email	Yes	Locally	Locally

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

Examples of support specific to who has been bereaved

1/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Children & young people	Grief Encounter	www.griefencounter.org.uk	Yes	0808 802 0111	Live web chat and email	No	In person locally	Online and in person locally
	Winston's Wish	www.winstonswish.org	Yes	08088 020 021	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online
	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat	Yes	Online and in person locally	Online, telephone and in person locally
Young adults	Lets Talk About Loss (18-35 yr olds)	www.letstalkaboutloss.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
	Student Grief Network	www.studentgriefnetwork.co.uk	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
People widowed aged under 51	WAY - Widowed and Young (For bereaved partners, married or not).	www.widowedandyoung.org.uk 0300 201 0051	Yes	Yes	No	Yes	Online and in person locally	By telephone
People widowed aged over 50	Way Up	www.way-up.co.uk	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
Older people	Age UK	www.ageuk.org.uk	Yes	0800 678 1602	No	No	No	Befriending service locally and by telephone
	Independent Age	www.independentage.org	Yes	0800 319 6789	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

For child services: www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Examples of support specific to who has been bereaved

2/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Adult siblings	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	No
	Sibling Grief Club	www.siblinggriefclub.com	Yes	No	No	Yes	No	No
LGBTQ+	Switchboard - Grief Encounters	www.switchboard.org.uk	No	01273 20 40 50	Live web chat	No	In person locally	No
	The Good Grief Trust - LGBTQ Café	www.thegoodgrieftrust.org	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
	The New Normal - Queer The Good Grief See also WAY (p.13)	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
Men	StrongMen - For male peer-to-peer counselling	www.strongmen.org.uk 0800 915 0400	Yes	No	No	Yes	In person weekends	By telephone
	Cruse Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	Yes	In person locally	Online, by telephone and in person locally
People with a learning disability	AtaLoss	www.ataloss.org	Yes	No	Live web chat	No	No	No
	Mencap	www.mencap.org.uk	Yes	0808 808 1111	Email	Yes	No	No
Unpaid Carers (pre & post bereavement)	Carers UK	www.carersuk.org	Yes	0808 808 7777	Email	Yes	No	No
	Mobilise	www.mobiliseonline.co.uk	Yes	No	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

For child services: www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Cultural and faith groups

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
People from ethnic minority backgrounds	The New Normal-Black and Brown Good Grief	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
	Black Minds Matter (mental health support)	www.blackmindsmatteruk.com	Yes	No	No	No	No	Yes
	Black African and Asian Therapy Network (Directory of therapists)	www.baatn.org.uk	No	No	No	No	No	Yes
Christian	Loss and Hope	www.lossandhope.org	Yes	No	No	No	No	No
	The Bereavement Journey	www.thebereavementjourney.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
Jewish	Jewish Bereavement Counselling Service	www.jbcs.org.uk 0208 951 3881	Yes	No	No	Yes	Yes	Yes
Muslim women	Muslim Bereavement Support Service	www.mbss.org.uk	Yes	020 3468 7333	No	Yes	Online and in person events	By telephone and in person locally
Sikh	Sikh Helpline	www.sikhhelpline.com	Yes	03000 300063 07999 004363	Email	No	No	No
Welsh speaking	Marie Curie and Diverse Cymru	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	No	In person locally	Online, by telephone and in person locally
	2Wish – Bereavement following the sudden death of a child	www.2wish.org.uk 01443 853125	No	No	Email	Yes	Locally	Locally and by telephone
	CRUSE Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	No	Locally	Locally and by telephone

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

致谢

本资源由与卡迪夫大学玛丽居里研究中心的研究人员、布里斯托大学姑息治疗和临终关怀研究小组以及国家丧亲之痛联盟 (National Bereavement Alliance)、玛丽居里研究中心、The Good Grief Festival 和英国慈悲协会 (Compassionate Cymru) 携手制定。其由经济及社会研究理事会影响加速基金资助。本资源是利用三项研究 (详见下页) 和两次研讨会的研究成果和参与者的直接引用编写而成。研讨会参与者包括部门工作人员和最近经历过丧亲之痛的人员。

我们衷心感谢所有参与研讨会和进行基础研究的人员,感谢他们为本资源做出的宝贵贡献。



GOOD GRIEF
A FESTIVAL OF LOVE & LOSS



National Bereavement
Alliance

我们希望收集您对本资源的宝贵意见,包括您认为本资源对您有多大帮助,以及您对改进本资源的任何建议。请完成这份简短的调查,分享您的想法: <https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/grief-support-guide-feedback-survey>

联系方式: mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

如何引用: 悲伤支持指南合作 (2023 年)。悲伤支持指南。寻找适合疗愈您丧亲之痛的支持。网址 www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



© 2023. 本作品采用知识共享
署名 — 非商业性使用 4.0 协议进行许可。

版本 1.0 (2023 年 9 月)

请注意,不同机构提供的服务和网络资源可能会随着时间的推移而有所变更。本资源将在六个月后更新,以纳入任何此类变更。

支持证据

- 新冠疫情期间的丧亲之痛调查,采访了英国 711 名丧亲者 (www.covidbereavement.com).最具相关性的出版物:
 - Harrop E, (15 位作者) 与 Selman L.2021.支持需求和获得支持的障碍:采用混合方法对全国新冠疫情期间丧亲者进行调查的基线结果。《姑息医学》(Palliative medicine), 35(10), 第 1985-1997 页。 <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372>
 - Harrop E, (9 位作者) 与 Selman L.2022.家长对新冠疫情期间失去亲人的儿童和青少年的悲伤和支持需求的看法:全国性调查的定性结果。《BMC 姑息治疗》(BMC Palliative Care), 21(1), 第 177 页。 <https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4>
 - Goss S, (10 位作者) 与 Harrop E.2023.新冠疫情期间的丧亲之痛:英国范围内关于疫情期间使用非正式和正式支持并认为其有帮助的在线调查的结果。《BMJ 支持治疗与姑息护理期刊》(BMJ Supportive & Palliative Care), 13:A6。 https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (即将出版)
- 英国丧亲之痛委员会报告,其中涉及 1119 名成人及 99 名儿童和青少年:UKCB 2022。每个人都不可避免会遭遇丧亲之痛。 <https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/>
- 证据审查:Harrop E 等 2020。为亲人因晚期疾病逝世的丧亲者所提供支持的影响力与有效性:系统综述和专题综合。《姑息医学》(Palliative medicine)。 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533>

说明

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

说明