

Przewodnik w zakresie wsparcia w żałobie

Odnalezienie wsparcia w żałobie
odpowiedniego dla Ciebie.



Odnalezienie wsparcia w żałobie odpowiedniego dla Ciebie.

Doświadczenie żałoby u każdego jest inne i nie ma jednego „właściwego” sposobu na jej przeżywanie lub radzenie sobie z nią. W następstwie utraty bliskiej osoby normalne jest doświadczanie szeregu uczuć, a także fizycznych objawów zdrowotnych.

Bliscy mogą zaoferować cenne wsparcie praktyczne, a rozmowa z nimi może pomóc w radzeniu sobie z emocjami związanymi z żałobą. Wiele osób potrzebuje jednakże dodatkowego wsparcia w tym trudnym okresie.

Jakie wsparcie jest dostępne i jak może mi ono pomóc?

Dostępna jest szeroka gama wsparcia: od zasobów samopomocy po grupy wsparcia i formalne poradnictwo dotyczące żałoby. Istnieją również grupy i usługi dla określonych grup osób pogrążonych w żałobie, np. młodych wdów i wdowców, osób identyfikujących się jako członkowie społeczności LGBTQ+, grup kulturowych i wyznaniowych oraz osób pogrążonych w żałobie w następstwie niektórych rodzajów śmierci.

Wsparcie w żałobie przynosi ludziom różne korzyści. Może pomóc im lepiej zrozumieć swoje uczucia, poczuć zrozumienie i więź z innymi oraz rozwinąć umiejętności radzenia sobie ze stratą.

Indywidualne potrzeby i preferencje dotyczące wsparcia są różne i mogą zmieniać się w czasie. Ważne jest, aby znaleźć to, co jest dla Ciebie odpowiednie — w czasie, gdy tego potrzebujesz. Niekiedy może to oznaczać próbowanie różnych opcji, aby wreszcie znaleźć tę, która będzie dla Ciebie odpowiednia.

”
Myślę, że posiadanie różnych opcji
jest najlepsze, wtedy każdy może
samodzielnie je wypróbować.

”

PARTNER W ŻAŁOBIE



Zasób ten zawiera informacje na temat następujących rodzajów wsparcia w żałobie, możliwości uzyskania do nich dostępu i konkretnych sposobów, w jakie mogą one pomóc:

- Praktyczne wsparcie (np. przy zadaniach administracyjnych, pogrzebach) ([str. 4](#))
- Zasoby samopomocy (np. książki, podcasty) i wsparcie społeczności ([str. 5](#))
- Infolinie i usługi czatu internetowego z natychmiastowym dostępem ([str. 6](#))
- Wsparcie społeczności w żałobie online ([str. 7](#))
- Grupy wsparcia w żałobie ([str. 8](#))
- Wsparcie indywidualne (np. doradztwo indywidualne) ([str. 9](#))
- Wspieranie innych osób w żałobie (w tym dzieci) ([str. 10](#))
- Służby specjalizujące się we wsparciu związanym z określonym rodzajem śmierci (np. choroba, wypadek) ([str. 11](#)) i skierowane do określonych grup osób (np. dzieci, wdów i wdowców) ([str. 13](#))



Materiał ten koncentruje się na wsparciu po śmierci osoby, ale jeśli dotknęła Cię śmierć zwierzęcia domowego lub towarzyszącego, prosimy odwiedzić stronę www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 lub www.compassionunderstood.com

Mamy nadzieję, że informacje te pomogą Ci lepiej zrozumieć różne dostępne opcje wsparcia, a także dowiedzieć się, gdzie się udać i z kim się skontaktować, jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy. Prosimy zachować powyższe informacje, aby móc się do nich odwołać w przyszłości, jeśli zajdzie taka potrzeba, a także pamiętać, że nigdy nie jest za późno na szukanie wsparcia. Jeśli czytasz niniejszy przewodnik w wersji papierowej i chcesz uzyskać dostęp do stron internetowych w nim wymienionych, możesz pobrać kopię elektroniczną dostępną pod adresem:

www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



ZESKANUJ

Jeśli obawiasz się o swoje zdrowie psychiczne, prosimy porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym. Jeśli się samookaleczasz lub myślisz, że możesz to zrobić, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na ostry dyżur.

24-godzinna infolinia wsparcia:

Samaritans 116 123 — dla każdego, o każdej porze i z każdego powodu

Childline 0800 1111 — wsparcie dla osób w wieku 18. lat i poniżej oraz ich krewnych

Silverline 0800 470 8090 — wsparcie dla osób powyżej 50. roku życia

Praktyczne informacje i wsparcie

Po stracie bliskiej osoby pojawia się wiele praktycznych kwestii i zadań, które należy podjąć w różnych momentach. Radzenie sobie z tymi sprawami w kontekście towarzyszącego smutku może być ciężkim doświadczeniem, ale pomoc w tym zakresie jest dostępna. Usługi wymienione poniżej oferują porady i informacje dotyczące:

- Zrozumienia tego, co dzieje się, gdy ktoś umiera, w tym kwestii związanych z rejestracją zgonu oraz usług zakładu pogrzebowego.
- Organizowania pogrzebów i uroczystości upamiętniających zmarłego.
- Wsparcia finansowego i uprawnień do świadczeń.
- Zarządzania testamentami i sprawami spadkowymi.
- Zajmowania się majątkiem i rzeczami osobistymi ukochanej osoby.

Co się dzieje, gdy ktoś umiera

Informacje i porady dotyczące szeregu praktycznych zadań:

www.gov.uk/when-someone-dies (obejmuje dostęp do usługi Tell Us Once)

National Bereavement Service: www.thenbs.org 0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

www.citizensadvice.org.uk / 0800 144 8848 (Anglia) 0800 702 2020 (Walia)

0800 028 1456 (Szkocja) 0800 915 4604 (Irlandia Północna)

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

Wsparcie finansowe

W zależności od okoliczności, możesz kwalifikować się do uzyskania wsparcia finansowego i niektórych świadczeń:

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 (infolinia dotycząca kosztów pogrzebu)

Pogrzeby i uroczystości upamiętniające zmarłego

Informacje i porady dotyczące organizacji pogrzebów:

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

Porządkowanie rzeczy zmarłego

Porady dotyczące radzenia sobie z praktycznymi i emocjonalnymi wyzwaniami związanymi z porządkowaniem rzeczy:

Praktyczne porady: www.ataloss.org

Porady emocjonalne: www.cruse.org.uk 0808 808 1677

„Wielokrotnie wspominałam przyjaciół, że potrzebuję „asystenta ds. śmierci”, który mógłby załatwić wszystkie te sprawy, zająć się pozostałą papierkową robotą, spadkiem, sprzedażą domu itp. i po prostu mnie informować. To ogromne zadanie do wykonania dla jednej osoby.

„CÓRKA W ŻAŁOBIE

Zasoby samopomocy i wsparcie społeczności

Zasoby i działania z zakresu samopomocy mogą pomóc poradzić sobie z żałobą. Niektóre z nich są skierowane specjalnie do osób będących w żałobie (np. książki dotyczące żałoby, podcasty, wydarzenia), podczas gdy inne zapewniają wsparcie w ogólnym zakresie (np. aplikacje z zakresu mindfulness, kursy kreatywne, ćwiczenia i grupy społecznościowe lub wyznaniowe).

Zasoby i działania mogą być pomocne w:

- Głębszym poznaniu własnych uczuć i doświadczeń w procesie pojmowania smutku i słuchania historii innych osób.
- Przepracowaniu uczucia żalu prywatnie, we własnym tempie i w dogodnym dla siebie czasie.
- Rozwijaniu umiejętności radzenia sobie i wspierania własnego dobrostanu.
- Znajdywaniu sposobów rozmawiania z rodziną i przyjaciółmi o swoim smutku i uczuciach.
- Odczuwaniu mniejszej samotności i większej bliskości innych osób.

Informacje o żałobie:

Cruse Bereavement Support: www.cruse.org.uk

Sue Ryder: www.sueryder.org

Specjalistyczne informacje na temat żałoby:

Zob. [str. 11-12](#) (specyficzne dla rodzaju śmierci); [str. 13-14](#) (specyficzne dla osób pogrążonych w żałobie, np. mężczyzn, grup kulturowych i wyznaniowych)

Informacje dotyczące książek, podcastów, filmów i aplikacji:

Książki i filmy: www.thegoodgrieftrust.org

Podcasty: / sueryder.org

Magazyn online: www.mariecurie.org.uk

Rozmowy i wywiady: The Grief Channel (zawiera treści z The Good Grief Festival: www.goodgriefhub.org i www.youtube.com/@griefchannel)

Związane z żałobą aplikacje, kursy, książki i nie tylko: www.ataloss.org

Szukanie pomocy u przyjaciół i rodziny:

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

Podcast jest czymś, czego mogę słuchać podczas spacerów — a dzięki temu dowiadywać się o doświadczeniach innych ludzi. Pomaga mi w przepracowaniu własnych uczuć i zrozumieniu, że to, co czuję, jest normalne.

CÓRKA W ŻAŁOBIE

Jako rodzina czytamy te same książki — jest to bardzo pomocne, ponieważ zapewniają one ramowe / wspólne słownictwo.

POGRAŻONY W ŻAŁOBIE BRAT

Dołączyłam do kilku webinarów, które naprawdę pomogły i poczułam się, jakbym pielęgnowała sama siebie. Odbýłam również szereg warsztatów na temat traumy, zdrowienia i granic; były one również bardzo pomocne.

CÓRKA W ŻAŁOBIE

Infolinie i usługi czatu internetowego z natychmiastowym dostępem

Wsparcie i porady mogą być udzielane telefonicznie lub za pośrednictwem wiadomości tekstowych (SMS) przez przeszkolonego wolontariusza lub specjalistę. Wolontariusze są dokładnie weryfikowani i szkoleni zgodnie z profesjonalnymi standardami. Prawdopodobnie za każdym razem będziesz rozmawiać z inną osobą.

Infolinie i czaty mogą być pomocne w:

- Uzyskaniu dostępu do wsparcia zawsze, gdy go potrzebujesz, w tym, poza godzinami pracy, np. wieczorami i w weekendy.
- Rozmawianiu otwarcie i wyrażaniu uczuć bez obawy o sprawienie przykrości bliskim Ci osobom.
- Przepracowaniu własnych uczuć i myśli z kimś, kto rozumie żałobę.
- Uzyskaniu poczucia wsparcia podczas oczekiwania na inne usługi, takie jak doradztwo, lub podczas przerwy w ich świadczeniu.

Telefony zaufania dla osób w żałobie:

Cruse Bereavement Support: 0808 808 1677

Marie Curie Bereavement Line: 0800 090 2309

GriefChat: www.griefchat.co.uk/charity

(dostęp za pośrednictwem partnerskich organizacji charytatywnych)

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Specjalistyczne infolinie:

Zob. [str. 11–12](#) (specyficzne dla rodzaju śmierci);
[str. 13–15](#) (specyficzne dla osób pogrążonych w żałobie,
np. członków społeczności LGBTQ+, dzieci i młodzieży)

Szczegółowe informacje o innych infoliniach:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

”

Bardzo pomocne. Musiałem po prostu powiedzieć to wszystko komuś na głos i nie martwić się o to, jak się ten ktoś poczuje.

POGRAŻONY W ŻAŁOBIE PRZYJACIEL

”

”

Pozwolili mi to napisać, porozmawiać o tym, co działo się tamtej nocy... w zasadzie wyłowili mnie trochę z fali ciężkiego smutku... dosłownie chodziło o to, żebym wiedziała, że jest tam ktoś, kto nie ma związku z moją sytuacją.

POGRAŻONA W ŻAŁOBIE ŻONA

”

”

Naprawdę nikt mnie nie oceniał i okazano mi zrozumienie. Pomogli mi znormalizować moje uczucia i sprawili, że nie poczułam się głupio, że się odezwałam.

”

POGRAŻONA W ŻAŁOBIE SIOSTRZENICA

Wsparcie społeczności w żałobie online

Nieformalne wsparcie rówieśnicze można uzyskać za pośrednictwem forów internetowych lub wyspecjalizowanych grup w mediach społecznościowych (np. Facebook). Niektóre z nich są organizowane przez uznane służby zajmujące się żałobą, podczas gdy inne są prowadzone przez osoby, które same jej doświadczyły.

Wsparcie społeczności online może Ci pomóc w:

- Uzyskaniu poczucia zrozumienia i więzi z ludźmi, którzy „to rozumieją”, w tym, z osobami o szczególnych wspólnych doświadczeniach (np. owdowienie w młodym wieku).
- Rozpoznaniu i lepszym zrozumieniu własnych uczuć i doświadczeń oraz tego, że Twoje uczucia są również udziałem innych.
- Udzielaniu i otrzymywaniu praktycznych porad oraz informacji o tym, jak radzą sobie inni.
- Wspieraniu się nawzajem, nawiązywaniu nowych znajomości i zmniejszeniu poczucia odizolowania.
- Nawiązywaniu kontaktu z członkami grupy w dogodnym dla siebie czasie, bez stałego zobowiązania lub w oczekiwaniu na otrzymanie innych rodzajów wsparcia.

Społeczności i fora internetowe:

Sue Ryder: www.community.sueryder.org
Cruse Bereavement Support: www.facebook.com/crusebereavementsupport

Wyspecjalizowane społeczności:

Zob. [str. 11-12](#) (specyficzne dla rodzaju śmierci); [str. 13-15](#) (specyficzne dla osób pogrążonych w żałobie, np. młodych ludzi, wdów i wdowców)

Covid19:

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

Szczegółowe informacje na temat innego wsparcia społeczności online:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org



Prosimy pamiętać, aby zachować ostrożność podczas udostępniania osobistych danych kontaktowych online.

Osoby z grupy na Facebooku sprawiły, że poczułam się mniej samotna. Udzieliły one porad w oparciu o własne doświadczenie straty, która je dotknęła wcześniej niż mnie. Zyskałam przyjaciółkę w podobnym do mojego wieku i zdałam sobie sprawę, że cechuje nas podobieństwo w nieskończenie wielu sprawach. Znalezienie jej było ulgą, ponieważ doświadczamy tych samych emocji podczas naszych codziennych wyzwań.

CÓRKA W ŻAŁOBIE

Byłem w stanie wyrazić swoje emocje i uczucia w tym czasie z ludźmi, którzy sami przeszli przez proces żałoby... Pomogło mi również to, że mogłem zaoferować wsparcie, choć niewielkie, innym osobom przechodzącym przez to, przez co ja przechodziłem.

POGRAŻONY W ŻAŁOBIE SYN

Grupy wsparcia w żałobie

Wsparcie grupowe może być organizowane w lokalnej społeczności lub za pośrednictwem platform internetowych. Ustrukturyzowane wsparcie grupowe (np. poradnictwo grupowe) jest zwykle oferowane przez przeszkolonego moderatora podczas wielu sesji obejmujących różne tematy. Nieformalne grupy wsparcia rówieśniczego (np. Grief Cafes, grupy spacerowe) to nieustrukturyzowane spotkania, dające osobom pogrążonym w żałobie możliwość spotkania się i rozmowy. Dostęp do grup wsparcia można uzyskać za pośrednictwem organizacji charytatywnych (patrz poniżej), a czasami lekarzy pierwszego kontaktu, lokalnych hospicjów, szpitali i pracodawców.

Grupy wsparcia mogą Ci pomóc w następujących kwestiach:

- Zrozumieniu i znalezieniu sensu własnych uczuć poprzez rozmowę z ludźmi, którzy mają podobne doświadczenia.
- Rozmawianiu o swoich uczuciach i wspomnieniach w bezpiecznej przestrzeni, nie martwiąc się o to, jak zareagują inni.
- Poświęceniu czasu na myślenie o własnym smutku — może to również pomóc Ci skupić się na innych obszarach życia w innym czasie.
- Znalezieniu pocieszenia, więzi i przyjaźni z ludźmi, którzy „to rozumieją”.
- Uczeniu się umiejętności i strategii radzenia sobie z problemami od członków grupy oraz w oparciu o treści strukturyzowanych programów.
- Udzielaniu i otrzymywaniu praktycznych informacji i porad.

Grupy dostępne w całym kraju:

Cruse Bereavement Support (lokalne):

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Wirtualne kawiarnie dla osób w żałobie (The Good Grief Trust): www.thegoodgrieftrust.org

Grief Kind Spaces (w zależności od lokalizacji):

www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Grupy specjalistyczne:

Zob. [str. 11–12](#) (specyficzne dla rodzaju śmierci); [str. 13–15](#) (specyficzne dla tego, kto doświadcza żałoby, np. rodzeństwo i mężczyźni)

Szczegółowe informacje na temat innych grup lokalnych i krajowych:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

„
Znalezienie grupy ludzi, którzy również stracili partnerów tej samej płci, było jak powrót do domu... Brakowało mi tak wielu rzeczy, które dzieliliśmy razem w naszym wspólnym świecie. Ta grupa dzieli się żartami, odniesieniami kulturowymi i doświadczeniami, które są tak wygodne i znajome.

„ PARTNER W ŻAŁOBIE

„
Lubię to — mogę mówić lub po prostu słuchać. Pomaga mi świadomość, że inni przechodzą przez podobne rzeczy, a także znalezienie wspólnych zainteresowań i wzajemne wsparcie.

„ CÓRKA W ŻAŁOBIE

Wsparcie indywidualne (np. poradnictwo indywidualne)

Indywidualne wsparcie może być świadczone przez przeszkolonego wolontariusza lub profesjonalnego doradcę. Zwykle spotkania odbywają się z tą samą osobą w ciągu kilku sesji. Ilość udzielonego wsparcia będzie zależała od polityki instytucji je oferującej i/lub tego, ile wsparcia potrzeba — i może być udzielane przez telefon, online lub osobiście. Niektóre służby mogą przeprowadzić wstępną ocenę, aby zdecydować, czy doradztwo w zakresie żałoby jest dla Ciebie najbardziej odpowiednią opcją. Bezpłatne wsparcie doradcze można uzyskać za pośrednictwem organizacji charytatywnych (patrz poniżej), a czasami lekarzy pierwszego kontaktu, hospicjów, szpitali, pracodawców i placówek edukacyjnych.

Indywidualne wsparcie może Ci pomóc w następujących kwestiach:

- Doświadczaniu własnego smutku w bezpiecznej i pełnej zrozumienia przestrzeni, nie martwiąc się o to, jak zareagują przyjaciele lub rodzina.
- Rozwijaniu własnego zrozumienia procesu żałoby — uświadomienie sobie, że doświadczane uczucia są „normalne”, może Cię uspokoić.
- Przepracowaniu trudnych uczuć, takich jak poczucie winy i złość, z kimś, kto ma doświadczenie w prowadzeniu podobnych rozmów.
- Poświęceniu czasu na myślenie o własnym smutku — może to również pomóc Ci skupić się na innych obszarach życia kiedy indziej.
- Poznawaniu strategii radzenia sobie oraz z wyzwaniami emocjonalnymi i praktycznymi, na przykład: uczuciem niepokoju; komunikowaniem się z rodziną i przyjaciółmi; podejmowaniem decyzji i patrzeniem w przyszłość.

Usługi krajowe:

Cruse Bereavement Support (lokalne):
www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Sue Ryder (doradztwo online): www.sueryder.org
www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Specjalistyczne wsparcie:

Zob. str. 11–12 (specyficzne dla rodzaju śmierci);
str. 13–15 (specyficzne dla osób pogrążonych
w żałobie, np. grup kulturowych i wyznaniowych,
dzieci i młodzieży)

Szczegółowe informacje na temat usług lokalnych i innych usług krajowych :

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

Katalog prywatnych (płatnych) terapeutów:
www.bacp.co.uk 01455 883300

Obcowanie z całkowicie bezstronną osobą, z którą można porozmawiać i która nie będzie oceniać tego, co mówię, było wielką ulgą i naprawdę pomogło mi zacząć również rozmawiać z przyjaciółmi i rodziną.

POGRAŻONA W ŻAŁOBIE MATKA

Cotygodniowe doradztwo stanowi stały punkt mojego tygodnia.

To bezpieczna przestrzeń do łączenia się z trudnymi uczuciami, mówienia rzeczy, których niektórym osobom może być trudno słuchać. Doradczyni nie była emocjonalnie związana z moim partnerem, więc nie muszę zajmować się jej smutkiem.

PARTNER W ŻAŁOBIE

Rozmowa i możliwość płaczu bez wstydu. Usłyszenie, że to, czego doświadczam, jest normalne, a sposób, w jaki się czuję, jest w porządku.

POGRAŻONY W ŻAŁOBIE MĄŻ

Wspieranie innych, którzy są w żałobie

Wiele osób, które niedawno przeżyły żałobę, wspiera również innych pogrążonych w smutku. Niniejsza strona zawiera informacje na temat zasobów, które mogą pomóc w znalezieniu i zapewnieniu odpowiedniego wsparcia innym członkom rodziny lub przyjaciołom.

Wspieranie dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież mogą odnieść następujące korzyści:

- **Otwarte rozmowy na temat żałoby i możliwości rozmowy i wspominania zmarłej osoby.** Książki, relacje i inne zasoby mogą w tym pomóc.
- **Opieka duszpasterska i wsparcie nauczycieli w szkole/ na uczelni***
- **Grupy wsparcia rówieśniczego, pozwalające uczyć się od innych i czuć się częścią społeczności.**
- **Indywidualne wsparcie (np. doradztwo), poprzez naukę radzenia sobie z myślami i uczuciami oraz poprzez opracowanie praktycznych strategii upamiętniania zmarłej osoby.**

Zasoby i usługi:

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 (społeczność online) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
(katalog usług dla dzieci)

*Wiele szkół, uczelni i uniwersytetów oferuje również specjalistyczne wsparcie emocjonalne / usługi doradcze.

Zasoby umożliwiające wspieranie innych członków rodziny lub przyjaciół

Mężczyźni:

Mężczyźni mogą przeżywać żałobę inaczej niż kobiety i czasami mogą być mniej skłonni do mówienia o swoich uczuciach lub szukania wsparcia. Poniższy blog zawiera informacje na temat wspierania mężczyzn w żałobie:

www.sueryder.org

Osoby z trudnościami w uczeniu się:

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk

0808 808 1111

www.sudden.org

Osoby z demencją:

www.alzheimers.org

0333 150 3456

www.ageuk.org

0800 678 1602

Osoby starsze:

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

Informacje dla organizacji zapewniających specjalistyczne wsparcie dla dzieci, mężczyzn i innych grup

Zob. str. 13–15 „Przykłady wsparcia dla osób w żałobie”

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

Podziękowania

Niniejszy poradnik został opracowany we współpracy z naukowcami z Marie Curie Research Centre na Uniwersytecie w Cardiff oraz Palliative and End of Life Care Research Group na Uniwersytecie w Bristolu, wraz z National Bereavement Alliance, Marie Curie, The Good Grief Festival i Compassionate Cymru. Został on sfinansowany przez Economic and Social Research Council Impact Acceleration Fund. Poradnik został opracowany na podstawie wyników badań i bezpośrednich cytatów pochodzących od uczestników trzech badań (szczegóły na następnej stronie) i dwóch warsztatów. W warsztatach wzięły udział osoby pracujące w tym sektorze oraz osoby, które niedawno doświadczyły żałoby.

Chcielibyśmy podziękować wszystkim, którzy wzięli udział w warsztatach i badaniach za ich cenny wkład w ten materiał.



GOOD GRIEF
A FESTIVAL OF LOVE & LOSS



National Bereavement
Alliance

Chcielibyśmy zebrać Twoje opinie na temat niniejszego poradnika, w tym na temat jego przydatności i wszelkich sugestii dotyczących jego ulepszenia. Prosimy wypełnić poniższą krótką ankietę, aby podzielić się z nami swoimi przemyśleniami: <https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/grief-support-guide-feedback-survey>

Kontakt: mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

Jak cytować: Poradnik w zakresie wsparcia w żałobie — opracowanie (2023). Przewodnik w zakresie wsparcia w żałobie. Odnalezienie wsparcia w żałobie odpowiedniego dla Ciebie. Materiały dostępne pod adresem www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



© 2023. Niniejszy utwór jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa — Użycie niekomercyjne 4.0 Licencja Międzynarodowa.

Wersja 1.0 (wrzesień 2023 r.)

Należy pamiętać, że usługi i zasoby internetowe udostępniane przez różne organizacje mogą z czasem ulec zmianie. Niniejszy zasób zostanie zaktualizowany po sześciu miesiącach w celu uwzględnienia wszelkich takich zmian.

Dowody potwierdzające

- **Badanie dotyczące żałoby w trakcie Covid-19, które objęło 711 osób w żałobie w Wielkiej Brytanii (www.covidbereavement.com). Najważniejsze publikacje:**
 - Harrop E, (15 autorów) i Selman L. 2021. Support needs and barriers to accessing support: Baseline results of a mixed-methods national survey of people bereaved during the COVID-19 pandemic. [Potrzeby wsparcia i bariery w dostępie do wsparcia: Podstawowe wyniki krajowego badania przeprowadzonego metodami mieszanymi wśród osób pogrążonych w żałobie podczas pandemii COVID-19] Palliative medicine, 35(10), str. 1985–1997. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372>
 - Harrop E, (9 autorów) i Selman L. 2022. Parental perspectives on the grief and support needs of children and young people bereaved during the COVID-19 pandemic: qualitative findings from a national survey. [Perspektywy rodziców dotyczące żałoby i potrzeb wsparcia dzieci i młodzieży pogrążonych w żałobie podczas pandemii COVID-19: jakościowe wyniki krajowego badania.] BMC Palliative Care, 21(1), str. 177. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4>
 - Goss S, (10 autorów) i Harrop E. 2023. Bereavement during COVID-19: findings from a UK-wide online survey on the use and perceived helpfulness of informal and formal support during the pandemic. [Żałoba podczas COVID-19: wyniki ogólnokrajowej ankiety internetowej na temat korzystania i postrzeganej przydatności nieformalnego i formalnego wsparcia podczas pandemii.] BMJ Supportive & Palliative Care, 13:A6. https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (publikacja w przygotowaniu)
- **Raport UK Commission on Bereavement, który objął 1119 dorosłych oraz 99 dzieci i młodzieży: UKCB 2022. Bereavement is everybody's business. [Żałoba to sprawa każdego z nas.] <https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/>**
- **Przegląd dowodów: Harrop E i in. 2020. The impacts and effectiveness of support for people bereaved through advanced illness: A systematic review and thematic synthesis. [Wpływ i skuteczność wsparcia dla osób w żałobie po zaawansowanej chorobie: Przegląd systematyczny i synteza tematyczna.] Palliative Medicine. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533>**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Uwagi

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.