

Ghid de sprijin pentru doliu

Găsirea sprijinului potrivit pentru
dumneavoastră în cazul pierderii
unei persoane dragi



Găsirea sprijinului potrivit pentru dumneavoastră în cazul pierderii unei persoane dragi

Experiența doliului este diferită în cazul fiecărei persoane și nu există un mod „corect” de a suferi sau de a face față durerii. În urma pierderii unei persoane dragi, este normal să treceți printr-o varietate de sentimente, inclusiv să prezentați simptome fizice.

Persoanele apropiate vă pot oferi un sprijin practic valoros, iar discuțiile cu acestea vă pot ajuta să procesați sentimentele cauzate de doliu. Cu toate acestea, multe persoane au nevoie de sprijin suplimentar în această perioadă dificilă.

Ce sprijin este disponibil și cum mă poate ajuta?

Există o mare varietate de sprijin disponibil, de la resurse de auto-ajutorare, la grupuri de sprijin și consiliere specializată pentru doliu. Există, de asemenea, grupuri și servicii pentru categorii specifice de persoane care au pierdut pe cineva drag, de exemplu, pentru văduvele sau văduvii tineri, pentru persoanele care se identifică drept LGBTQ+, pentru grupurile culturale și religioase, precum și pentru persoanele care au pierdut pe cineva drag în urma anumitor tipuri de deces.

Sprijinul pentru pierderea cuiva drag este benefic pentru fiecare persoană în mod diferit. Pe unii oameni îi poate ajuta să își înțeleagă mai bine sentimentele, să se simtă înțeleși și conectați cu ceilalți și să își dezvolte abilitățile de adaptare.

Nevoile și preferințele individuale în materie de sprijin variază și se pot schimba în timp. Este important să găsiți ceea ce este potrivit pentru dumneavoastră, în momentul în care aveți nevoie. Uneori, acest lucru ar putea însemna să încercați diferite opțiuni pentru a o găsi pe cea care funcționează pentru dumneavoastră.

” Cred că cel mai bine este să existe opțiuni diferite, astfel oamenii le pot analiza singuri.

” **PARTENER ÎNDURERAT**

Această resursă include informații despre următoarele tipuri de sprijin pentru persoanele care au pierdut pe cineva drag, despre cum pot fi accesate și despre modalitățile specifice în care acestea pot ajuta:

- Sprijin practic (de exemplu, pentru sarcini administrative, funeralii) ([p.4](#))
- Resurse de auto-ajutorare (de exemplu, cărți, podcasturi) și sprijin comunitar ([p.5](#))
- Linii de asistență telefonică și servicii de chat web cu acces instantaneu ([p.6](#))
- Sprijin din partea comunității online a persoanelor care au pierdut pe cineva drag ([p.7](#))
- Grupuri de sprijin pentru persoanele care au pierdut pe cineva drag ([p.8](#))
- Sprijin individual (de exemplu, consiliere individuală) ([p.9](#))
- Sprijinirea altor persoane în doliu (inclusiv copii) ([p.10](#))
- Servicii specializate în acordarea de sprijin în urma unor tipuri specifice de deces (de exemplu, boală, accident) ([p.11](#)) și pentru grupuri specifice de persoane (de exemplu, copii, văduve sau văduvi) ([p.13](#))



Această resursă se concentrează pe sprijinul acordat în urma decesului unei persoane, dar inclusiv dacă ați fost afectat(ă) de moartea unui animal de companie vă rugăm să vizitați www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 sau www.compassionunderstood.com

Sperăm că aceste informații vă vor ajuta să înțelegeți mai multe despre diferitele opțiuni de sprijin disponibile, despre unde puteți merge și pe cine să contactați în cazul în care aveți nevoie de sprijin suplimentar. Vă rugăm să păstrați această resursă pentru a o putea consulta în viitor, dacă este nevoie - și vă asigurăm că nu este niciodată prea târziu să solicitați sprijin. Dacă citiți această broșură pe suport de hârtie și doriți să accesați paginile web menționate, puteți descărca o copie electronică disponibilă la:

www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



Dacă aveți motive de îngrijorare în legătură cu sănătatea dumneavoastră psihică, vă rugăm să vorbiți cu medicul dumneavoastră de familie. Dacă v-ați cauzat autovătămări sau credeți că sunteți pe cale să faceți acest lucru, sunați la 999 sau mergeți la camera de gardă a unui spital.

linii de asistență 24 de ore din 24:

Samaritans 116 123 – pentru oricine, în orice moment și din orice motiv

Childline 0800 1111 – sprijin pentru persoanele cu vârsta de până la 18 ani și rudele acestora

Silverline 0800 470 8090 – sprijin pentru persoanele cu vârsta peste 50 de ani

Informații și sprijin practic

În urma pierderii unei persoane dragi, există numeroase aspecte practice și sarcini care trebuie îndeplinite în anumite momente. Gestionarea acestora concomitent cu sentimentele cauzate de doliu poate fi descurajantă, dar există ajutor. Serviciile menționate pe această pagină oferă consiliere și informații cu privire la:

- **Înțelegerea a ceea ce se întâmplă în cazul decesului unei persoane, inclusiv înregistrarea decesului și interacțiunea cu firmele de pompe funebre.**
- **Organizarea funeraliilor și a comemorărilor.**
- **Sprijinul financiar și drepturile la beneficii.**
- **Gestionarea testamentelor și a succesiunilor.**
- **Gestionarea patrimoniului și bunurilor personale ale persoanei dragi.**

Ce se întâmplă în cazul decesului unei persoane

Informații și sfaturi privind o serie de sarcini practice:

www.gov.uk/when-someone-dies (include accesul la Serviciul Tell Us Once – o singură declarație pentru toate instituțiile)

National Bereavement Service (Serviciul Național pentru Persoane Îndurerate): www.thenbs.org 0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

www.citizensadvice.org.uk / 0800 144 8848 (Anglia) 0800 702 2020 (Țara Galilor) 0800 028 1456 (Scotia)

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Sprijin financiar

În funcție de situația dumneavoastră, puteți fi eligibil(ă) pentru sprijin financiar și anumite beneficii:

www.gov.uk/browse/benefits/bereavement

Turn2us (Apelați la noi): www.turn2us.org.uk/Your-Situation/Bereaved

Age UK (organizație caritabilă pentru persoane în vârstă): www.ageuk.org.uk/information-advice 0800 678 1602

Down to Earth (Cu picioarele pe pământ): www.downtoearthsupport.org.uk 020 8983 5055 (linie de asistență pentru costurile aferente funeraliilor)

Funeralii și comemorări

Informații și sfaturi privind organizarea funeraliilor:

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

Inventarierea bunurilor personale ale persoanei decedate

Sfaturi privind gestionarea provocărilor practice și emoționale legate de inventarierea bunurilor personale ale persoanei decedate:

Sfaturi practice: www.ataloss.org

Sfaturi emoționale: www.cruse.org.uk 0808 808 1677

”

De mai multe ori le-am spus prietenilor că ceea ce am nevoie este un „asistent personal pentru decese” care să se ocupe de toate aceste lucruri, să se ocupe de documentele rămase și de succesiune, de vânzarea casei etc. și să mă țină la curent. Pentru o singură persoană este o sarcină imensă.

”

FIICĂ ÎNDURERATĂ

Resurse de auto-ajutorare și sprijin comunitar

Resursele și activitățile de auto-ajutorare pot ajuta oamenii să facă față pierderii unei persoane dragi. Unele dintre aceste resurse se adresează în mod special persoanelor care au suferit o astfel de pierdere (de exemplu, cărți, podcasturi, evenimente legate de doliu), în timp ce altele oferă sprijin general (de exemplu, aplicații de mindfulness, cursuri de creație, activități fizice și grupuri comunitare sau religioase).

Resursele și activitățile vă pot ajuta:

- Să înțelegeți mai multe despre propriile sentimente și experiențe, învățând despre doliu și ascultând relatările altora care au trecut prin astfel de experiențe.
- Să vă gestionați progresiv sentimentele cauzate de doliu în privat, în propriul ritm și în momentele potrivite pentru dumneavoastră.
- Să vă dezvoltați abilitățile de adaptare să vă susțineți starea de bine.
- Să găsiți modalități de a vorbi cu familia și prietenii despre durerea și sentimentele dumneavoastră.
- Să vă simțiți mai puțin singur(ă) și mai conectat(ă) cu ceilalți.

Informații despre doliu:

Cruse Bereavement Support (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.cruse.org.uk

Sue Ryder (organizație caritabilă care oferă îngrijiri paliative și neurologice și sprijin în cazul pierderii unei persoane dragi): www.sueryder.org

Informații specializate despre doliu:

A se vedea [p.11-12](#) (specifice tipului de deces); [p.13-14](#) (specifice pentru tipul de persoane îndurerate, de exemplu, bărbați, grupuri culturale și religioase)

Detalii despre cărți, podcasturi, videoclipuri și aplicații:

Cărți și videoclipuri: www.thegoodgrieftrust.org

Podcasturi: www.cruse.org.uk / sueryder.org

Revistă online: www.mariecurie.org.uk

Discuții și interviuri: The Grief Channel (prezintă conținut de la Festivalul Good Grief: www.goodgriefhub.org și www.youtube.com/@griefchannel)

Aplicații, cursuri, cărți și multe altele: www.ataloss.org

Solicitarea de ajutor din partea prietenilor și familiei:

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

Pot asculta acest podcast în timp ce mă plimb și astfel pot auzi experiențele altora. Mă ajută să-mi procesez propriile sentimente și să recunosc că ceea ce simt este normal.

FIICĂ ÎNDURERATĂ

În familie, am citit aceleași cărți – este foarte util, deoarece oferă un cadru / un vocabular comun.

FRATE ÎNDURERAT

M-am înscris la câteva webinare care m-au ajutat cu adevărat și mi-au dat sentimentul că mă îngrijesc singură. Am participat, de asemenea, la câteva ateliere despre traumă, vindecare și limite; din nou, foarte utile.

FIICĂ ÎNDURERATĂ

Linii de asistență telefonică și acces instantaneu servicii de chat pe internet

Sprrijinul prin ascultare și sfaturile pot fi oferite prin telefon sau prin intermediul unui serviciu de mesagerie (text) de către un voluntar instruit sau un specialist. Lucrătorii voluntari care oferă sprijin sunt verificați temeinic și sunt instruiți la standarde profesionale. Cel mai probabil veți vorbi cu o persoană diferită de fiecare dată când contactați serviciul.

Liniiile de asistență telefonică și serviciile de chat vă pot ajuta:

- Să aveți acces la sprijin oricând aveți nevoie, inclusiv în afara orelor de program, cum ar fi seara și în weekend.
- Să vorbiți deschis și să vă exprimați sentimentele fără să vă faceți griji că îi veți supăra pe cei apropiați.
- Să vă procesați sentimentele și gândurile împreună cu cineva care înțelege durerea.
- Să vă simțiți susținut(ă) atunci când așteptați sau faceți o pauză de la alte servicii, cum ar fi consilierea.

Linii de asistență telefonică pentru persoanele care au pierdut pe cineva drag:

Cruise Bereavement Support (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): 0808 808 1677

Linia Marie Curie Bereavement Line (Linia de asistență pentru persoane care au pierdut pe cineva drag Marie Curie): 0800 090 2309

GriefChat: www.griefchat.co.uk/charity (acces prin intermediul organizațiilor caritabile partenere) www.crusescotland.org.uk (chat)/ 0808 802 6161

Linii de asistență telefonică specializate:

A se vedea p.11-12 (specifice tipului de deces); p.13-15 (specific pentru persoanele îndurerate, de exemplu, membrii comunității LGBTQ+, copii și tineri)

Pentru detalii despre alte linii de asistență telefonică:

AtaLoss (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.ataloss.org

The Good Grief Trust (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.thegoodgrieftrust.org

”

Foarte util. Aveam nevoie să spun totul cu voce tare cuiva și să nu-mi fac griji despre cum se simte.

PRIETEN ÎNDURERAT

”

”

M-au lăsat să scriu, să vorbesc despre ce se întâmpla în acea noapte... practic m-au scos dintr-un val de durere dificil... a fost pur și simplu faptul că știam că cineva era acolo și nu era implicat direct în situația mea.

SOȚIE ÎNDURERATĂ

”

”

Au fost foarte înțelegători și nu au emis niciun fel de judecăți. M-au ajutat să îmi normalizez sentimentele și nu m-au făcut să mă simt prost că am încercat să le exprim.

”

NEPOATĂ ÎNDURERATĂ

Sprijin din partea comunității online a persoanelor care au pierdut pe cineva drag

Sprijinul informal din partea persoanelor aflate în situații similare poate fi oferit prin intermediul forumurilor de chat online sau al grupurilor specializate de pe platformele de social media (de exemplu, Facebook). Unele sunt găzduite de servicii cunoscute de asistență pentru persoanele care au pierdut pe cineva drag, în timp ce altele sunt organizate de persoane care au trecut ele însele prin experiența unei astfel de pierderi.

Sprijinul comunității online vă poate ajuta:

- Să vă simțiți înțeles (înțeleasă) și conectat(ă) cu persoane care „înțeleg despre ce este vorba”, inclusiv persoane cu experiențe comune specifice (de exemplu, văduve sau văduvi tineri).
- Să vă recunoașteți și să vă înțelegeți mai bine propriile sentimente și experiențe și să vă dați seama că nu sunteți singur(ă) în ceea ce simțiți.
- Să oferiți și să primiți sfaturi practice și să aflați cum fac față alte persoane unei astfel de situații.
- Să vă sprijiniți reciproc, să vă faceți noi prieteni și să simțiți mai puțin izolat(ă)
- Să luați legătura cu membri ai grupului în momentul potrivit pentru dumneavoastră, fără un angajament continuu, sau atunci când sunteți în așteptarea altor tipuri de sprijin.

Comunități și forumuri online:

Sue Ryder (organizație caritabilă care oferă îngrijiri paliative și neurologice și sprijin în cazul pierderii unei persoane dragi): www.community.sueryder.org
Cruse Bereavement Support (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.facebook.com/crusebereavementsupport

Comunități specializate:

A se vedea p.11-12 (specifice tipului de deces); p.13-15 (specifice pentru persoana îndurerată, de exemplu, tineri, văduve sau văduvi)

Covid19:

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

Pentru detalii despre alte tipuri de sprijin din partea comunității online:

AtaLoss (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.ataloss.org

The Good Grief Trust (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.thegoodgrieftrust.org



Vă rugăm să rețineți să procedați prudent atunci când comunicați datele personale de contact online.

”

Cei din grupul de pe Facebook m-au făcut să mă simt mai puțin singură. Mi-au oferit sfaturi din propriile lor pierderi, anterioare pierderilor mele. Mi-am făcut un prieten de o vârstă apropiată mie și mi-am dat seama că avem o mulțime de asemănări. A fost o ușurare să o găsesc, deoarece trecem prin aceleași sentimente în timpul provocărilor noastre zilnice.

FIICĂ ÎNDURERATĂ

”

”

Am putut să-mi exprim și sentimentele și stările prin care treceam în acel moment alături de oameni care trecuseră ei înșiși prin procesul pierderii cuiva drag... De asemenea, m-a ajutat faptul că am putut oferi un sprijin, oricât de mic, altor persoane care treceau prin ceea ce treceam eu.

FIU ÎNDURERAT

”

Grupuri de sprijin pentru persoane care au pierdut pe cineva drag

Sprijinul de grup poate fi oferit în comunitatea locală sau prin intermediul unor platforme online. Sprijinul de grup structurat (de exemplu, consilierea de grup) este de obicei condus de un facilitator instruit, pe parcursul mai multor sesiuni care acoperă diferite subiecte. Grupurile informale de sprijin din partea persoanelor aflate în situații similare, de exemplu, Grief Cafes (întâlniri pentru persoane care au suferit pierderi), grupuri care organizează plimbări pe jos, sunt întâlniri nestructurate, care oferă persoanelor îndurerate posibilitatea de a se întâlni și de a discuta. Grupurile de sprijin pot fi accesate prin intermediul organizațiilor caritabile (a se vedea mai jos) și, uneori, prin intermediul medicilor de familie, al centrelor de îngrijire locale, al spitalelor și angajatorilor.

Grupurile de sprijin vă pot ajuta:

- Să înțelegeți și să vă explicați propriile sentimente discutând cu persoane care au experiențe similare.
- Să vorbiți despre sentimentele și amintirile dumneavoastră într-un spațiu sigur, fără să vă faceți griji cu privire la modul în care vor reacționa ceilalți.
- Să dispuneți de timpul necesar pentru a vă gândi la durerea pe care o simțiți – acest lucru vă poate ajuta ca în alte momente să vă puteți concentra și asupra altor domenii ale vieții dumneavoastră.
- Să găsiți alinare, conexiune și prietenie la persoane care „înțeleg despre ce este vorba”.
- Să învățați abilități și strategii pentru a face față situației de la membrii grupului și din conținutul programelor structurate.
- Să oferiți și să primiți informații și sfaturi practice.

Grupuri disponibile la nivel național:

Cruse Bereavement Support (în funcție de zonă):

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

Virtual Grief Cafes (cafenele virtuale pentru doliu) –

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

Grief Kind Spaces (spații de sprijin pentru doliu) (în funcție de zonă): www.sueryder.org

Grupuri specializate:

A se vedea p.11-12 (specifice tipului de deces); p.13-15 (specific pentru persoana îndurerată, de exemplu, frați/surori, bărbăți)

Pentru detalii despre alte grupuri locale și naționale:

The Good Grief Trust (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.ataloss.org

”

Găsirea unui grup de oameni care și-au pierdut și ei partenerii de același sex a fost ca și cum m-aș fi întors acasă... Îmi lipseau atât de multe din lucrurile pe care le împărtășeam împreună în acea lume. Acest grup are aceleași glume, referințe culturale și experiențe care se simt atât de confortabile și familiare.

”

PARTENER ÎNDURERAT

”

Îmi face bine - pot alege să vorbesc sau pur și simplu să ascult. Ajută să știi că alții trec prin lucruri similare, să găsești interese comune și să te sprijini reciproc.

”

FIICĂ ÎNDURERATĂ

Sprijin individual (de exemplu, consiliere individuală)

Sprijinul individual/unu la unu poate fi oferit de un voluntar instruit sau de un consilier profesionist. Un astfel de sprijin este oferit de obicei de aceeași persoană pe parcursul mai multor ședințe. Cantitatea de sprijin oferită va depinde de politicile furnizorului și/sau de cât de mult sprijin este necesar și poate fi oferită prin telefon, online sau personal. Unele servicii pot efectua o evaluare inițială pentru a decide dacă cea mai potrivită opțiune pentru dumneavoastră este consilierea pentru doliu. Sprijinul sub formă de consiliere gratuită poate fi accesat prin intermediul organizațiilor caritabile (a se vedea mai jos) și, uneori, prin intermediul medicilor de familie, al centrelor de îngrijire, al spitalelor, al angajatorilor și al furnizorilor de educație.

Sprijinul individual vă poate ajuta:

- Să vă analizați propria suferință într-un spațiu sigur și înțelegător, fără să vă faceți griji cu privire la modul în care ar putea reacționa prietenii sau familia dumneavoastră.
- Să vă dezvoltați propria înțelegere a procesului de doliu - poate fi liniștitor să aflați că sentimentele dumneavoastră sunt „normale”.
- Să vă gestionați progresiv sentimentele dificile, cum ar fi vinovăția și furia, împreună cu cineva care are experiență în purtarea astfel de conversații.
- Să dispuneți de timpul necesar pentru a vă gândi la durerea pe care o simțiți – acest lucru vă poate ajuta ca în alte momente să vă puteți concentra și asupra altor domenii ale vieții dumneavoastră.
- Să învățați strategii de adaptare și modalități de gestionare a provocărilor emoționale și practice, de exemplu: sentimente de anxietate; comunicarea cu familia și prietenii; luarea de decizii și privirea spre viitor.

Servicii naționale:

Cruse Bereavement Support (în funcție de zonă):
www.cruse.org.uk 0808 808 1677

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

Sprijin specializat:

A se vedea p.11-12 (specific tipului de deces); p.13-15 (specific pentru persoanele îndurerate, de exemplu, grupuri culturale și religioase, copii și tineri)

Pentru detalii despre serviciile locale și alte servicii naționale:

The Good Grief Trust (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag):
www.ataloss.org

Registrul terapeuților privați (cu plată):
www.bacp.co.uk 01455 883300

Faptul că am avut o persoană complet imparțială cu care să vorbesc și care nu emite judecăți despre ceea ce spun a fost o mare ușurare și m-a ajutat foarte mult să pot începe să vorbesc și cu prietenii și familia.

MAMĂ ÎNDURERATĂ

Consilierea săptămânală îmi oferă o ancoră pentru acea săptămână. Un spațiu sigur în care pot exprima sentimente dificile, în care pot spune lucruri care pentru unii oameni ar putea fi greu de ascultat. Persoana cu care vorbesc nu a avut nicio legătură afectivă cu partenerul meu, așa că nu trebuie să mă gândesc că ar putea simți o durere la rândul ei.

PARTENER ÎNDURERAT

Să vorbești și să poți plânge fără să te simți jenat. Să aud că ceea ce trăiesc este normal și că ceea ce simt este ok.

SOȚ ÎNDURERAT

Sprrijinirea altor persoane care sunt în doliu

Multe persoane care au pierdut recent pe cineva drag se află la rândul lor în poziția de a-i sprijini pe alții care sunt în doliu. Această pagină include informații despre resursele care vă pot ajuta să găsiți și să oferiți sprijin adecvat pentru alți membri ai familiei sau prieteni.

Sprrijinirea copiilor și a tinerilor

Copiii și tinerii pot beneficia de:

- **Conversații deschise despre doliu și oportunități de a vorbi despre persoana decedată și de a și-o reaminti.** Cărțile, poveștile și alte resurse pot ajuta în acest sens.
- **Sprrijin emoțional și spiritual la nivelul școlii/colegiului și sprijin din partea profesorilor.***
- **Grupuri de sprijin din partea colegilor, prin învățarea de la alte persoane și sentimentul apartenenței la o comunitate.**
- **Sprrijin individual (de exemplu, consiliere), prin învățarea modului în care se gestionează gândurile și sentimentele și dezvoltarea de strategii practice pentru a-și aminti de persoana care a murit.**

Resurse și servicii:

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 (comunitate online) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk (registru de servicii pentru copii)

*Multe școli, licee și universități oferă, de asemenea, servicii specializate de sprijin emoțional/consiliere.

Resurse pentru a sprijini alți membri ai familiei sau prieteni

Bărbați:

Bărbații pot simți durerea cauzată de pierderea cuiva drag în mod diferit față de femei și, uneori, pot fi mai puțin dispuși să vorbească despre sentimentele lor sau să caute sprijin. Acest blog oferă informații despre sprijinirea bărbaților care au pierdut pe cineva drag:

www.sueryder.org

Persoanele cu dizabilități de învățare:

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk

0808 808 1111

www.sudden.org

Persoanele cu demență:

www.alzheimers.org

0333 150 3456

www.ageuk.org

0800 678 1602

Persoanele în vârstă:

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

Pentru organizațiile care furnizează servicii specializate sprijin pentru copii, bărbați și alte grupuri

A se vedea p.13-15 „Exemple de sprijin specific pentru persoanele îndurerate” AtaLoss (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): www.ataloss.org

The Good Grief Trust (organizație caritabilă pentru sprijinirea persoanelor care au pierdut pe cineva drag): 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

Mulțumiri

Această resursă a fost dezvoltată în parteneriat cu cercetători de la Centrul de Cercetare Marie Curie din cadrul Universității din Cardiff și cu Grupul de Cercetare în Domeniul Îngrijirii Paliative și Îngrijirii la Sfârșitul Vieții din cadrul Universității din Bristol, alături de National Bereavement Alliance, Marie Curie, The Good Grief Festival și Compassionate Cymru. Ghidul a fost finanțat de Fondul de accelerare a impactului înființat de Consiliul pentru Cercetări Economice și Sociale. Resursa a fost elaborată pe baza rezultatelor cercetărilor și a citatelor directe oferite de participanții la trei studii (a se vedea pagina următoare pentru detalii) și la două ateliere. La ateliere au participat persoane care lucrează în acest sector și persoane care au trecut recent prin experiența pierderii cuiva drag.

Dorim să le mulțumim tuturor celor care au participat la ateliere și la cercetarea de bază pentru contribuțiile lor foarte valoroase la această resursă.



GOOD GRIEF
A FESTIVAL OF LOVE & LOSS



National Bereavement Alliance

Am dori să vă rugăm să ne comunicați opiniile dumneavoastră cu privire la această resursă, să ne spuneți cât de utilă vi s-a părut și dacă aveți sugestii de îmbunătățire.

Vă rugăm să completați acest scurt sondaj pentru a ne spune ce părere aveți:

<https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/grief-support-guide-feedback-survey>

Contact: mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

Cum se citează: Colaborare pentru Ghidul de sprijin pentru doliu (2023). Ghid de sprijin pentru doliu. Găsirea sprijinului potrivit pentru dumneavoastră în cazul pierderii unei persoane dragi Disponibil la www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



© 2023. Această lucrare este licențiată sub licența Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Versiunea 1.0 (septembrie 2023)

Vă rugăm să rețineți că serviciile și resursele web furnizate de diferite organizații se pot schimba în timp. Această resursă va fi actualizată după șase luni pentru a include orice astfel de modificări.

Dovezi justificative

- **Studiul Bereavement during Covid-19 (Pierderea persoanelor dragi în timpul pandemiei de Covid-19), care a inclus 711 persoane îndurerate din Regatul Unit (www.covidbereavement.com). Cele mai relevante publicații:**
 - Harrop E, (15 autori) și 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 (Nevoile de sprijin și barierele în calea accesului la sprijin: Rezultatele de bază ale unui sondaj național cu metode mixte în rândul persoanelor îndurerate în timpul pandemiei COVID-19). *Palliative medicine*, 35(10), pp.1985-1997. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372>
 - Harrop E, (9 autori) și 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 (Perspective parentale cu privire la durerea și nevoile de sprijin ale copiilor și tinerilor îndurerați în timpul pandemiei COVID-19: rezultate calitative ale unui sondaj național). *BMC Palliative Care*, 21(1), p.177. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4>
 - Goss S, (10 autori) și 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 (Pierderea persoanelor dragi în timpul COVID-19: concluziile unui sondaj online la nivelul Regatului Unit privind utilizarea și utilitatea percepută a sprijinului informal și formal în timpul pandemiei). *BMJ Supportive & Palliative Care*, 13:A6. https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (publicație în curs de apariție)
- **Raportul Comisiei pentru suferința cauzată de pierderea persoanelor dragi din Regatul Unit, la care au participat 1119 adulți și 99 de copii și tineri: UKCB 2022. Bereavement is everybody's business (Pierderea persoanelor dragi afectează pe toată lumea) <https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/>**
- **Analiza dovezilor: Harrop E et al. 2020. The impacts and effectiveness of support for people bereaved through advanced illness: A systematic review and thematic synthesis (Impactul și eficacitatea sprijinului acordat persoanelor care au pierdut pe cineva drag din cauza unei boli avansate: o analiză sistematică și o sinteză tematică). *Palliative Medicine*. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533>**

[illegible]

Note

[illegible]