

Guía de apoyo para el duelo

Cómo encontrar el apoyo adecuado para su duelo



Cómo encontrar el apoyo adecuado para su duelo

La experiencia de duelo de cada persona es diferente y no hay una forma “correcta” de afrontarlo. Tras la pérdida de un ser querido, es normal experimentar muchos sentimientos diferentes, así como síntomas físicos.

Sus allegados pueden ofrecerle un valioso apoyo práctico, y hablar con ellos puede ayudar a procesar las emociones del duelo. Sin embargo, muchas personas necesitan apoyo adicional en estos momentos difíciles.

¿Qué opciones existen y cómo pueden ayudarme?

Existe una gran variedad de opciones de apoyo disponibles, desde recursos de autoayuda hasta grupos de apoyo y terapia formal para el duelo. También existen grupos y servicios específicos para personas en duelo, como viudas jóvenes, personas que se identifican como LGBTQ+, grupos culturales y religiosos y personas en duelo por determinados tipos de muerte.

El apoyo durante el duelo beneficia a las personas de distintas maneras. Puede ayudar a comprender mejor sus sentimientos, a sentirse comprendidos y conectados con los demás y a desarrollar su capacidad para hacer frente a su situación.

El apoyo que cada persona necesita y prefiere varía, y también puede cambiar con el tiempo. Es importante que encuentre lo que más le convenga en el momento en que lo necesite. A veces, esto puede significar probar diferentes opciones hasta encontrar una que funcione para usted.

“

Creo que tener diferentes opciones es lo mejor para que cada persona pueda explorar por sí misma.

PAREJA DE LUTO

”



Este recurso incluye información sobre los siguientes tipos de apoyo para el duelo, cómo acceder a ellos y las formas específicas en que pueden ayudar:

- Apoyo práctico (por ejemplo, en tareas administrativas o funerales) ([p. 4](#))
- Recursos de autoayuda (por ejemplo, libros, podcasts) y apoyo comunitario ([p. 5](#))
- Líneas telefónicas de ayuda y servicios de chat por Internet de acceso instantáneo ([p. 6](#))
- Comunidad de apoyo en línea para el duelo ([p. 7](#))
- Grupos de apoyo para el duelo ([p. 8](#))
- Apoyo individual (p. ej., terapia individual) ([p. 9](#))
- Apoyo a otras personas en duelo (incluidos niños) ([p. 10](#))
- Servicios especializados en el apoyo tras determinados tipos de fallecimiento (p. ej., enfermedad, accidente) ([p. 11](#)) y para determinados grupos de personas (p. ej., niños, viudos) ([p. 13](#))



Este recurso se centra en el apoyo tras la muerte de una persona, pero si usted se ha visto afectado por la muerte de una mascota o animal de compañía, visite www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 o www.compassionunderstood.com

Esperamos que esta información lo ayude a comprender mejor las distintas opciones de apoyo que tiene a su disposición, dónde acudir y con quién comunicarse si busca ayuda adicional. Conserve este recurso para poder consultarlo en el futuro si lo necesita, y sepa que nunca es demasiado tarde para buscar apoyo. Si lee esto en una versión impresa y desea acceder a las páginas web que aparecen en este folleto, puede descargar una copia electrónica disponible en:

www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



ESCANEE ESTE CÓDIGO

Si le preocupa su salud mental, hable con su médico de cabecera.
Si se ha hecho daño o cree que está a punto de hacerlo, llame al 999 o diríjase a emergencias.

Líneas de asistencia 24 horas:

Samaritanos 116 123: para cualquier persona en cualquier momento y por cualquier motivo

Línea de ayuda a menores 0800 1111: apoyo a personas menores de 18 años y a sus familiares

Línea de ayuda a mayores 0800 470 8090: ayuda para mayores de 50 años

Información y apoyo práctico

Tras la pérdida de un ser querido, existen muchas consideraciones y tareas prácticas que son necesarias en distintos momentos. Lidar con todo eso además del dolor puede ser aterrador, pero hay ayuda disponible. Los servicios que figuran en esta página ofrecen asesoramiento e información sobre los aspectos siguientes:

- Información sobre lo que ocurre cuando alguien fallece, incluido el registro de defunciones y lo que ocurre con las funerarias.
- Organización de funerales y conmemoraciones.
- Ayudas económicas y derechos de prestaciones.
- Gestión de testamentos y sucesiones.
- Gestión de la herencia y los bienes personales de su ser querido.

Qué ocurre cuando alguien muere

Información y asesoramiento sobre diversas tareas prácticas:

www.gov.uk/when-someone-dies (incluye acceso al servicio Tell Us Once)

Servicio Nacional de Duelo: www.thenbs.org 0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

www.citizensadvice.org.uk / 0800 144 8848 (Inglaterra) 0800 702 2020 (Gales)

0800 028 1456 (Escocia) 0800 915 4604 (Irlanda del Norte)

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

Apoyo financiero

Según sus circunstancias, puede optar por ayudas económicas y determinadas prestaciones:

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 (línea de ayuda para gastos funerarios)

Funerales y conmemoraciones

Información y asesoramiento sobre la organización de funerales:

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

Organización de bienes

Consejos para afrontar los retos prácticos y emocionales de la organización de bienes:

Consejos prácticos: www.ataloss.org

Consejos emocionales: www.cruse.org.uk 0808 808 1677

“

En más de una ocasión, he dicho a mis amigos que lo que necesito es un “asistente personal en caso de fallecimiento” que pueda organizar todo esto, ocuparse del papeleo, el testamento, la venta de propiedades, etc. y que se limite a ponerme al día. Es una tarea enorme para hacerla sola.

HIJA DE LUTO

”

Recursos de autoayuda y apoyo comunitario

Los recursos y actividades de autoayuda pueden ayudar a las personas a afrontar el duelo. Algunos de ellos están dirigidos específicamente a personas en duelo (p. ej., libros, podcasts, eventos relacionados con el duelo), mientras que otros ofrecen apoyo general (p. ej., aplicaciones de atención plena o “mindfulness”, cursos creativos, ejercicio y grupos comunitarios o religiosos).

Los recursos y las actividades pueden ser útiles para:

- **Comprender mejor sus propios sentimientos y experiencias al aprender sobre el duelo y al escuchar las historias de otras personas.**
- **Procesar sus sentimientos de duelo en privado, a su propio ritmo y en el momento que más le convenga.**
- **Desarrollar su capacidad de afrontar su situación y contribuir a su bienestar.**
- **Encontrar formas de hablar con su familia y amigos sobre su dolor y sentimientos.**
- **Sentirse menos solo y más conectado con los demás.**

Información sobre el duelo:

Apoyo de duelo de Cruse: www.cruse.org.uk

Sue Ryder: www.sueryder.org

Información especializada sobre el duelo:

Consulte las [pp. 11-12](#) (específicas para el tipo de fallecimiento); [pp. 13-14](#) (específicas para ciertos tipos de personas en duelo, p. ej., hombres, grupos culturales y religiosos)

Información sobre libros, podcasts, videos y aplicaciones:

Libros y videos: www.thegoodgrieftrust.org

Podcasts: / sueryder.org

Revista en línea: www.mariecurie.org.uk

Charlas y entrevistas: The Grief Channel [El canal del duelo] (tiene contenido del The Good Grief Festival: www.goodgriefhub.org y www.youtube.com/@griefchannel)

Aplicaciones, cursos, libros y mucho más: www.ataloss.org

Pedir ayuda a amigos y familiares:

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

“

El podcast es algo que puedo escuchar mientras camino y así conocer las experiencias de otras personas. Me ayuda a procesar mis propios sentimientos y a reconocer que lo que siento es normal.

HIJA DE LUTO

”

“

Toda la familia ha leído los mismos libros, lo que resulta muy útil porque proporcionan un marco de referencia y un vocabulario compartido.

HERMANO DE LUTO

”

“

Me apunté a algunos seminarios virtuales que me ayudaron mucho y sentí que me estaba cuidando a mí mismo. También asistí a un par de talleres sobre traumas, sanación y límites, que me resultaron muy útiles.

HIJA DE LUTO

”

Líneas telefónicas de ayuda y servicios de chat por Internet de acceso instantáneo

Un voluntario o profesional calificado puede prestar apoyo y asesoramiento por teléfono o a través de un servicio de mensajería (texto). Los voluntarios son examinados exhaustivamente y reciben formación a un nivel profesional. Es probable que hable con una persona distinta cada vez que se comunique.

Las líneas de ayuda y los servicios de chat pueden ayudar:

- **Acceda a la ayuda siempre que la necesite, incluso fuera del horario laboral, como por la noche o los fines de semana.**
- **Hable abiertamente y exprese sus sentimientos sin preocuparse por disgustar a sus allegados.**
- **Procese sus sentimientos y pensamientos con alguien que entienda el duelo.**
- **Cuente con apoyo mientras espera otros servicios como la terapia, o si se toma un descanso de ellos.**

Líneas de ayuda en caso de duelo:

Apoyo de duelo de Cruse: 0808 808 1677

Línea de duelo de Marie Curie: 0800 090 2309

GriefChat: www.griefchat.co.uk/charity
(acceso a través de socios benéficos)

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Líneas de ayuda especializadas:

Consulte las [pp. 11-12](#) (específicas para el tipo de fallecimiento); [pp. 13-15](#) (específicas para ciertos tipos de personas en duelo, p. ej., miembros de la comunidad LGBTQ+, niños y jóvenes)

Para obtener más información sobre otras líneas de ayuda:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

“

Realmente útil. Solo necesitaba decir todo en voz alta a alguien y no preocuparme por cómo le hacía sentir.

AMIGO DE LUTO

”

“

Me dejaron escribir todo, hablar de lo que estaba pasando esa noche... Básicamente me sacaron de una oleada de dolor difícil... Me bastó saber que había alguien ahí que no tenía relación a mi situación.

ESPOSA DE LUTO

”

“

No me juzgaron y fueron muy comprensivos. Me ayudaron a normalizar mis sentimientos y no me hicieron sentir tonta por pedir ayuda.

SOBRINA DE LUTO

”

Comunidad de apoyo en línea para el duelo

El apoyo informal entre iguales puede proporcionarse a través de foros de chat en línea o grupos especializados en redes sociales (p. ej., Facebook). Algunas opciones están organizadas por servicios de ayuda a las personas en duelo, mientras que otras las dirigen personas que han sufrido el duelo ellas mismas.

El apoyo de la comunidad en línea puede ser útil para:

- **Sentirse comprendido y conectado con personas que “lo entienden”, incluidas personas con experiencias específicas similares (p. ej., enviudar a una edad temprana).**
- **Reconocer y comprender mejor sus propios sentimientos y experiencias y que no está solo en lo que siente.**
- **Dar y recibir consejos prácticos y aprender cómo se las arreglan los demás.**
- **Apoyarse mutuamente, hacer nuevos amigos y sentirse menos aislados.**
- **Conectarse con los miembros del grupo en el momento que más le convenga, sin un compromiso permanente, o cuando esté a la espera de otros tipos de apoyo.**

Comunidades y foros en línea:

Sue Ryder: www.community.sueryder.org
Apoyo de duelo de Cruse: www.facebook.com/crusebereavementsupport

Comunidades especializadas:

Consulte las [pp. 11-12](#) (específicas para el tipo de fallecimiento); [pp. 13-15](#) (específicas para ciertos tipos de personas en duelo, p. ej., jóvenes, viudas(os) jóvenes)

Covid19:

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

Para obtener más información sobre otros recursos comunitarios en línea:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

 Recuerde que debe ser prudente a la hora de compartir sus datos personales en Internet.

“

Los miembros del grupo de Facebook me han hecho sentir menos sola. Han ofrecido consejos a partir de sus propias pérdidas. Hice una amiga de una edad parecida a la mía y me he dado cuenta de que tenemos un sinnúmero de similitudes. Ha sido un alivio haberla encontrado, ya que estamos pasando por las mismas emociones y retos diarios.

HIJA DE LUTO

”

“

Pude expresar mis emociones y sentimientos en ese momento con personas que habían pasado por el proceso de duelo... También me ayudó poder ofrecer algo de apoyo, por pequeño que fuera, a otras personas que estaban pasando por lo mismo que yo.

HIJO DE LUTO

”

Grupos de apoyo para el duelo

El apoyo en grupo puede prestarse en su comunidad local o a través de plataformas en línea. El apoyo estructurado en grupo (p. ej., la terapia en grupo) suele estar dirigido por un facilitador formado a lo largo de varias sesiones en las que se tratan distintos temas. Los grupos informales de apoyo entre iguales (p. ej., reuniones en cafés, grupos de senderismo) son reuniones no estructuradas que ofrecen a las personas en duelo la oportunidad de reunirse y hablar. Se puede acceder a grupos de apoyo a través de organizaciones benéficas (véase más abajo) y, en ocasiones, médicos de cabecera, hospicios locales, hospitales y empresas.

Los grupos de apoyo pueden ser útiles para:

- **Comprender y dar sentido a sus propios sentimientos al hablar con personas que comparten experiencias similares.**
- **Hablar de sus sentimientos y recuerdos en un espacio seguro, sin preocuparse por la reacción de los demás.**
- **Dedicar tiempo a pensar en su duelo; esto también puede ayudarlo a centrarse en otras áreas de su vida en otros momentos.**
- **Encontrar consuelo, conexión y amistad con personas que “entienden”.**
- **Aprender habilidades y estrategias para afrontar su situación de los miembros del grupo y el contenido de los programas estructurados.**
- **Dar y recibir información y consejos prácticos.**

Grupos disponibles a nivel nacional:

Apoyo de duelo de Cruse (ayuda en caso de duelo):
www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Reuniones virtuales de duelo y café (The Good Grief Trust):
www.thegoodgrieftrust.org

Grief Kind Spaces (según el área): www.sueryder.org
www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Grupos especializados:

Consulte las [pp. 11-12](#) (específicas para el tipo de fallecimiento); [pp. 13-15](#) (específicas para ciertos tipos de personas en duelo, p. ej., hermanos(as) y hombres)

Para obtener más información sobre otros grupos locales y nacionales:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

“

Encontrar un grupo de personas que también han perdido a sus parejas del mismo sexo fue como encontrar un hogar... Echaba tanto de menos las cosas que compartíamos en ese mundo. Este grupo comparte bromas, referencias culturales y experiencias que me resultan cómodas y familiares.

PAREJA DE LUTO

”

“

Me gusta mucho: puedo elegir hablar o simplemente escuchar. Me ayuda saber que otros están pasando por cosas similares y encontrar intereses compartidos y así apoyarnos mutuamente.

HIJA DE LUTO

”

Apoyo individual (p. ej., terapia individual)

Un voluntario formado o un consejero profesional pueden prestar apoyo individual o individualizado. Suele realizarse con la misma persona a lo largo de varias sesiones. La cantidad de apoyo que se preste dependerá de las políticas del proveedor o de cuánto apoyo se necesite, y puede ofrecerse por teléfono, en línea o en persona. Algunos servicios pueden realizar una evaluación inicial para decidir si la terapia de duelo es la opción más adecuada para usted. Se puede acceder a apoyo psicológico gratuito a través de organizaciones benéficas (véase más abajo) y, en ocasiones, médicos de cabecera, hospicios, hospitales, empresas y centros educativos.

El apoyo personalizado puede ser útil para:

- Explorar su duelo en un espacio seguro y comprensivo, sin preocuparse por cómo puedan reaccionar sus amigos o familiares.
- Desarrollar su comprensión del proceso de duelo: puede ser tranquilizador saber que sus sentimientos son “normales”.
- Procesar los sentimientos difíciles, como la culpa y la rabia, con alguien que tenga experiencia en este tipo de conversaciones.
- Dedicar tiempo a pensar en su duelo; esto también puede ayudarlo a centrarse en otras áreas de su vida en otros momentos.
- Aprender estrategias para afrontar su situación y formas de gestionar los retos emocionales y prácticos, como sentimientos de ansiedad; comunicarse con su familia y amigos; tomar decisiones y mirar hacia el futuro.

Servicios nacionales:

Apoyo de duelo de Cruse (según el área):
www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Sue Ryder (terapia en línea): www.sueryder.org
www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Apoyo especializado:

Consulte las pp. 11-12 (específicas para el tipo de fallecimiento); pp. 13-15 (específicas para ciertos tipos de personas en duelo, p. ej., grupos culturales y religiosos, niños y jóvenes)

Para obtener más información sobre otros servicios nacionales:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

Directorio de terapeutas privados (de pago):
www.bacp.co.uk 01455 883300

“

Tener una persona totalmente imparcial con la que hablar y que no juzgara lo que dijera fue un gran alivio y me ayudó mucho a poder empezar a hablar también con amigos y familiares.

MADRE DE LUTO

”

“

La terapia semanal me da el soporte para afrontar mi semana. Es un espacio seguro para conectar con sentimientos desafiantes, decir cosas que a algunas personas les cuesta escuchar. No tenía un vínculo con mi pareja, así que no tengo que preocuparme por su duelo.

PAREJA DE LUTO

”

“

Puedo hablar y llorar sin vergüenza. Es muy útil escuchar que lo que estoy experimentando es normal y que lo que siento está bien.

ESPOSO DE LUTO

”

Apoyo a otras personas de luto

Muchas personas que acaban de perder a un ser querido también apoyan a otras personas que sufren. Esta página incluye información sobre recursos que pueden ayudarlo a encontrar y proporcionar apoyo adecuado a otros familiares o amigos.

Apoyo a niños y jóvenes

Los niños y jóvenes pueden beneficiarse de:

- **Conversaciones abiertas sobre el duelo y oportunidades para hablar y recordar a la persona fallecida. Los libros, cuentos y otros recursos pueden ayudar en este sentido.**
- **Atención pastoral en la escuela/universidad y apoyo de los docentes.***
- **Grupos de apoyo entre iguales, donde pueden aprender de los demás y sentirse parte de una comunidad.**
- **Apoyo personalizado (p. ej., terapia) para aprender a gestionar los pensamientos y sentimientos y desarrollar estrategias prácticas para recordar a la persona fallecida.**

Recursos y servicios:

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 (comunidad en línea) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
(directorio de servicios para la infancia)

*Muchas escuelas, institutos y universidades también ofrecen servicios especializados de apoyo emocional.

Recursos para apoyar a otros familiares o amigos

Hombres:

El duelo de los hombres puede ser distinto del de las mujeres y, a veces, es menos probable que hablen de sus sentimientos o busquen apoyo. Este blog ofrece información sobre cómo apoyar a los hombres de luto:

www.sueryder.org

Personas con dificultades de aprendizaje:

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk
0808 808 1111

www.sudden.org

Personas con demencia:

www.alzheimers.org
0333 150 3456

www.ageuk.org
0800 678 1602

Personas mayores:

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

Organizaciones que prestan apoyo a niños, hombres y otros grupos

Consulte las [pp. 13-15](#) "Examples of support specific to who has been bereaved" [Ejemplos de apoyo específico a las personas en situación de duelo]

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

Agradecimientos

Este recurso se ha desarrollado en colaboración con investigadores del Marie Curie Research Centre de la Cardiff University y del Palliative and End of Life Care Research Group de la University of Bristol, junto con la National Bereavement Alliance, Marie Curie, The Good Grief Festival y Compassionate Cymru. Ha sido financiado por el Economic and Social Research Council Impact Acceleration Fund. El recurso se elaboró a partir de los resultados de la investigación y las citas directas de los participantes en tres estudios (consulte la página siguiente para más detalles) y dos talleres. En los talleres, participaron personas que trabajan en el sector y personas con experiencias recientes con el duelo.

Queremos dar las gracias a todos los participantes en los talleres y en la investigación de apoyo por sus valiosas contribuciones.



GOOD GRIEF
A FESTIVAL OF LOVE & LOSS



National Bereavement
Alliance

Nos gustaría conocer su opinión sobre este recurso, su grado de utilidad y sus sugerencias para mejorarlo. Llene esta breve encuesta para darnos su opinión:

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

Contacto: mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

Cómo citar: Colaboración para la Guía de apoyo para el duelo (2023). Guía de apoyo para el duelo: Cómo encontrar el apoyo adecuado para su duelo. Disponible en www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



© 2023. Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Licencia Internacional 4.0 de Atribución – No comercial.

Versión 1.0 (septiembre de 2023)

Tenga en cuenta que los servicios y recursos web que ofrecen las distintas organizaciones pueden cambiar con el tiempo. Este recurso se actualizará al cabo de seis meses para incorporar dichos cambios.

Pruebas de apoyo

- **Estudio Bereavement During COVID-19, en el que participaron 711 personas en duelo en el Reino Unido (www.covidbereavement.com).**
Publicaciones más relevantes:
 - Harrop E, (15 autores) & 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. *Palliative medicine*, 35(10), pp.1985-1997. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372>
 - Harrop E, (9 autores) & 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. *BMC Palliative Care*, 21(1), p.177. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4>
 - Goss S, (10 authors) & 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. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 13:A6. https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (publicación pendiente)
- **El informe de la comisión del Reino Unido sobre el duelo (Commission on Bereavement), en el que participaron 1119 adultos y 99 niños y jóvenes: UKCB 2022. Bereavement is everybody's business.** <https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/>
- **Revisión de las pruebas: Harrop E et al 2020. The impacts and effectiveness of support for people bereaved through advanced illness: A systematic review and thematic synthesis. Palliative Medicine.** <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533>

