

Ked' niekto zomrie

Informácie, poradenstvo a podpora pre
rodinu a priateľov



Táto príručka je venovaná
tým, ktorí smútia po smrti
niekoho, koho milujú



Úvod

Dovoľte, aby sme vám a vašim blízkym vyjadrili úprimnú sústrasť po tejto smutnej udalosti.

Smrť môže nastať v ktoromkoľvek období života. Niekedy ju možno očakávať v dôsledku choroby alebo starnutia, inokedy príde náhle a bez varovania. Popri zvládaní emócií, ktoré sprevádzajú smútenie, vám môže prísť ťažké venovať sa množstvu záležitostí, ktoré je potrebné splniť.

Môže vám pomôcť, ak sa s niekým porozprávate a zveríte sa im so svojimi pocitmi. Pre niektorých ľudí je tým najlepším spôsobom, ako sa vyrovnáť so stratou blízkeho, možnosť spoľahnúť sa na rodinu a priateľov. Iným zase môže pomôcť rozhovor s niekým mimo najbližšej rodiny, napríklad s organizáciou poskytujúcou podporu.

Dúfame, že informácie v tejto príručke budú pre vás užitočné a že vám aspoň trochu pomôžu zmierniť úzkosť a utrpenie, ktoré môžete v tomto ťažkom období pociťovať.

O tejto príručke

Táto príručka je zostavená tak, aby ste si mohli podľa potreby prečítať jednotlivé časti. Nemajte pocit, že musíte prečítať všetko.

Niektoré časti sa venujú vašim pocitom, iné sa zameriavajú na praktické záležitosti, ktoré pravdepodobne budete musieť vybaviť. Na konci tejto príručky sú uvedené podrobnosti o organizáciách, ktoré ponúkajú podporu, spolu s priestorom na vaše prípadné poznámky.

Nájdete tu aj niekoľko citátov od ľudí, ktorí zažili úmrtie blízkej osoby a prešli si niečím podobným, čím možno práve prechádzate aj vy.

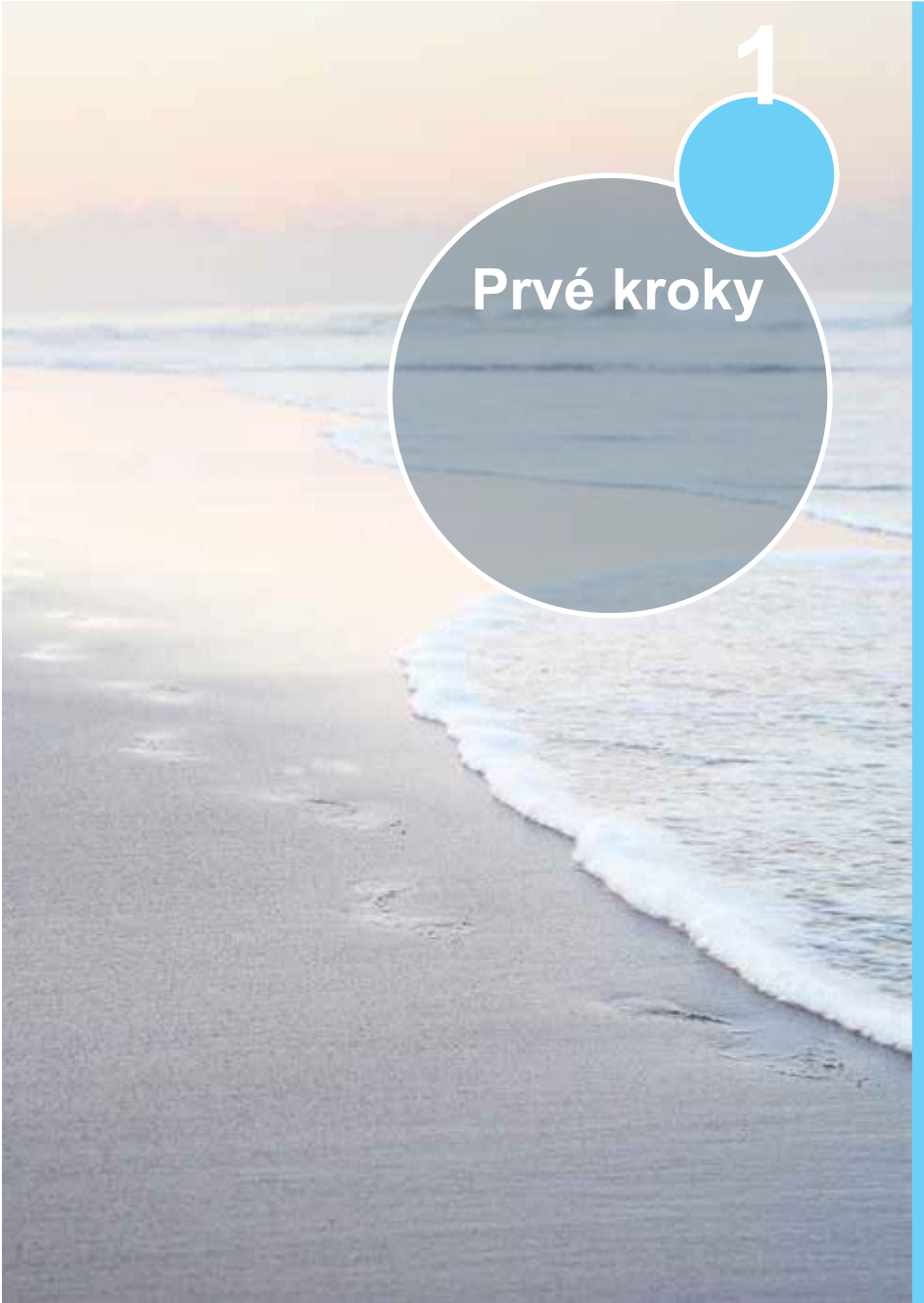
Pre vašu rodinu, priateľov alebo kolegov môže byť tiež užitočné prečítať si túto príručku, aby zistili, ako vám môžu pomôcť.

Obsah

1. Prvé kroky	6
2. Prvé dni	8
Zariadenie pohrebu a kremácia	9
Darovanie orgánov a tkanív	10
Koroner	10
Pitva vykonaná koronerom	10
Pitva v nemocnici so súhlasom pozostalých	11
Osobné veci milovanej osoby	11
Pohrebná služba	12
Duševná podpora	13
Nahlásenie úmrtia	13
Repatriácia	14
3. Čo všetko ešte treba urobiť?	16
Služba pre pozostalých poskytovaná sociálnym zabezpečením	17
Vrátenie výbavy	17
Úhrada nákladov na pohreb	18
Osoby a organizácie, ktoré treba informovať	18
Vzor listu	21
4. Čo všetko môžete pociťovať	25
Ako zvládať zármutok	26
Myšlienky a pocity súvisiace so žiaľom	26
Fyzické zmeny a zmeny v správaní	27
Ako sa s niekým porozprávať	28
5. Starostlivosť o deti	31
Starostlivosť o deti	32
Prejavy žiaľu	32
Ako pomôcť deťom vyrovnáť sa so stratou	33
6. Prekonanie tohto obdobia a členie budúcnosti	35
Starostlivosť o seba	36
Návrhy, ktoré môžu pomôcť	36
Ako čeliť náročným udalostiam	38
Užitočné služby Fondu zdravotnej a sociálnej starostlivosti (Health & Social Care Trust)	38
Care opinion (názor na starostlivosť)	40
Pochvaly a sťažnosti	40
Organizácie poskytujúce podporu	44
7. Užitočná literatúra a zdroje	64
Vaše poznámky	69

1

Prvé kroky



Prvé kroky

Keď niekto zomrie

Keď niekto zomrie, lekár alebo v niektorých prípadoch zdravotná sestra potvrdí, že daná osoba zosnula. Ak smrť nastala náhle alebo nebola spôsobená prirodzenými príčinami, lekár o tom upovedomí koronera.

Lekárske potvrdenie o príčine smrti

Ak zosnulý zomrel prirodzenou smrťou, lekár vyplní lekárske potvrdenie o príčine smrti (MCCD) a môže v ňom uviesť príčinu smrti. Nezávislý súdny lekár potom kontaktuje daného lekára a v niektorých prípadoch aj najbližších príbuzných, aby s nimi prediskutoval príčinu smrti zaznamenanú v MCCD.

Pohreb

Najbližší príbuzní zosnulého zvyčajne kontaktujú pohrebnú službu, ktorá im poskytne ďalšiu pomoc pri vybavovaní pohrebu.

Kremácia

Ak bola zvolená kremácia, je potrebné čo najskôr o tom informovať lekára, pretože bude potrebné vyplniť dodatočné tlačivo. Pohrebná služba takisto ponúkne dodatočnú pomoc pri vybavovaní náležitostí okolo pohrebu.

Vydanie tela

Ak vaša milovaná osoba zomrela v nemocnici, jej telo bude vydané po vystavení lekárskeho potvrdenia o príčine smrti. To môže nejakú dobu trvať, pretože zo zákona ho môže vyplniť len správne poverený lekár. Kým nebude tento doklad k dispozícii, mali by ste dohodnúť len predbežné záležitosti týkajúce sa pohrebu.

Nahlásenie úmrtia

Úmrtie by malo byť zaevidované na Všeobecnom matričnom úrade, aby bolo možné vykonať pohrebné úkony. Výnimkou sú prípady, kedy bola záležitosť postúpená koronerovi.*

* Viac informácií o tom, čo nasleduje po oznámení úmrtia koronerovi, nájdete na strane 9.



2

Prvé
dni

Prvé dni

Keď niekto zomrie, je potrebné prijať mnoho rozhodnutí a vykonať rôzne úkony. Riešenie praktických záležitostí môže byť náročné. Je dôležité, aby ste si našli čas na utriedenie myšlienok, aby ste si poplakali alebo sa vyrozprávali. Môže vám pomôcť obrátiť sa na iného člena rodiny alebo na osobu mimo rodiny, ktorej dôverujete.

Pri plánovaní pohrebu vám môže pomôcť pohrebná služba alebo duchovný predstaviteľ.

Ak zdravotnícky personál alebo vaša pohrebná služba potrebujú vedieť o nejakých špecifických náboženských alebo kultúrnych požiadavkách týkajúcich sa starostlivosti o vašu milovanú osobu po jej smrti, oznámte im to čo najskôr.

Zariadenie pohrebu

Ak k úmrtiu došlo cez víkend alebo počas sviatkov, alebo ak je do záležitosti zapojený koroner, môže to pohreb zdržať. Predbežné prípravy pohrebu môžete vykonať až po vydaní lekárskeho potvrdenia o príčine smrti (MCCD) alebo po povolení koronera. Pohrebná služba vám môže poskytnúť ďalšiu pomoc pri zariadení pohrebu.

Kremácia

Ak plánujete kremáciu milovanej osoby, informujte o tom lekára alebo zdravotnú sestru, ktorá sa o zosnulú osobu starala, ako aj pohrebnú službu aby bolo možné vystaviť potrebnú dokumentáciu. Príčinu úmrtia bude musieť potvrdiť aj druhý lekár, ktorý následne vyplní patričnú časť tlačiva potrebného na kremáciu. Za vyplnenie tlačiva na kremáciu sa účtuje dodatočný poplatok. Tieto záležitosti môže za vás vybaviť vaša pohrebná služba. Jediné krematórium v Severnom Írsku je krematórium Roselawn v Belfaste.

Darovanie orgánov a tkanív

Je možné, že vaša milovaná osoba vyjadrila želanie darovať svoje orgány. Môžu existovať dôvody, prečo nie je možné darovať orgány a prečo to s vami nebolo prediskutované, ako napríklad zdravotný stav zosnulej osoby, príčina smrti alebo miesto, kde došlo k úmrtiu. Môžu vám však navrhnúť darovanie tkanív. Je možné, že sa bude dať darovať tkanivo, napríklad rohovky (časti oka) a srdcové chlopne, ktoré pomôžu ďalším osobám s určitými zdravotnými problémami. Ak si želáte porozprávať sa s niekým o darcovstve tkanív, povedzte to pred odchodom z nemocnice členovi ošetrovateľského personálu.

Koroner

Za určitých okolností je úmrtie postúpené koronerovi.

Toto môže pochopiteľne prehĺbiť vaše trápenie a spôsobiť vám dodatočné starosti. Môže to tiež oddialiť prípravu pohrebu. Dúfame, že informácie, ktoré tu nájdete, vám vysvetlia, prečo je to niekedy potrebné a objasnia niektoré postupy, ktoré sa pri tom vykonávajú.

Úlohou koronera je zistiť príčinu smrti, to znamená, „ako, kedy a kde“ každého náhleho, neočakávaného alebo neprirodzeného úmrtia.

Ak lekár nedokáže úradne potvrdiť úmrtie, potom ho buď potvrdí koroner, alebo vykoná vyšetrovanie s cieľom zistiť príčinu smrti. To môže zahŕňať nariadenie pitvy, vyžiadanie svedeckých výpovedí a lekárske záznamy alebo nariadenie lekárskeho súdneho konania. Úmrtie nemožno zaregistrovať, kým k tomu nedá koroner povolenie.

Pitva vykonaná koronerom

Ak je potrebné vykonať pitvu (post mortem), koroner požiada políciu o zozbieranie informácií týkajúcich sa úmrtia. To zvyčajne spočíva v rozhovore s vami ako rodinou zosnulého, s každým, kto sa o zosnulého staral, a s každým, kto bol prítomný pri úmrtí. Člena rodiny

požiadajú o vykonanie formálnej identifikácie tela. Polícia vás môže požiadať, aby ste to urobili na mieste, kde došlo k úmrtiu, alebo v nemocničnej márnici, pričom to budete musieť urobiť pred vykonaním pitvy. Koroner nepotrebuje súhlas najbližších príbuzných na vykonanie pitvy.

Koronerovi kontaktní úradníci sú ľudia, ktorí pracujú pre koronera a pomáhajú pozostalým v prípade, že bola nariadená pitva. Budú vás kontaktovať a vysvetlia vám postupy a fázy koronerovho vyšetrovania. Taktiež vám vystavia „Potvrdenie o úmrtí“, ktoré vám pomôže pri riešení finančných záležitostí.

Pitva v nemocnici so súhlasom pozostalých

V niektorých prípadoch vás môže nemocničný lekár požiadať o súhlas s vykonaním pitvy v nemocnici (PM). Môže to pomôcť určiť povahu a rozsah choroby, na ktorú váš blízky zomrel, a prehĺbiť lekárske znalosti o danom ochorení.

Je na rozhodnutí najbližších príbuzných, či na to dajú alebo nedajú súhlas (povolenie). Ak si to želáte zvážiť, lekár vám vysvetlí, čo presne to znamená, a odpovie na všetky vaše otázky. Nemocničná pitva však nie je povinná a môžete ju odmietnuť.

Osobné veci milovanej osoby

Keď ľudia zomrú na inom mieste ako doma, zvyčajne majú so sebou osobné veci. Ošetrovateľský personál vám môže pomôcť pri zozbieraní osobných vecí vašej milovanej osoby. Ak si niektoré veci neželáte ponechať a vziať domov, ošetrovateľský personál môže zabezpečiť ich likvidáciu. Vracat' sa pre osobné veci môže byť ťažké, preto je najlepšie, ak si ich vezmete už pri odchode. Peniaze zaslané do pokladne sa vracajú vo forme šeku, zvyčajne prostredníctvom právnika. Vrátenie cenností sa môže oneskoriť z dôvodu zákonných požiadaviek. Pracovníci pokladne vám môžu poskytnúť príslušné informácie.

Pohrebná služba

Je možné, že pred tým, ako vaša milovaná osoba zomrela, ste sa rozprávali o type pohrebu, ktorý by si želala, ako aj o iných želaniach týkajúcich sa pohrebu alebo kremácie. Ak s vami tento rozhovor nemali, vaša rodina, priatelia, predstaviteľ vierovyznania alebo pohrebná služba vám môžu pomôcť naplánovať poslednú rozlúčku. Väčšina ľudí pri organizovaní pohrebu využíva pohrebnú službu. Pohrebné služby sú k dispozícii sedem dní v týždni a poskytujú 24-hodinovú pohotovostnú službu počas celého roka. Je možné, že vy alebo vaša milovaná osoba už máte vybranú pohrebnú službu. Ak nie, podrobnosti nájdete na stránke:

- National Association of Funeral Directors (Národné združenie pohrebných služieb) www.nafd.org.uk
- National Society of Allied and Independent Funeral Directors (Národná spoločnosť združených a nezávislých pohrebných služieb) www.saif.org.uk
- www.naturaldeathsociety.org.uk

Ak vaša milovaná osoba zomrela v nemocnici, pohrebná služba sa spojí s personálom márnice a oznámi vám, kedy bude možné vydať telo zosnulého.

Pohrebná služba vám pomôže s mnohými záležitosťami, ktoré je potrebné urobiť, vrátane:

- zabezpečenia vyzdvihnutia vašej milovanej osoby z nemocničnej márnice alebo z miesta úmrtia
- prípravy, starostlivosti o a oblečenia vašej milovanej osoby
- kontaktovania predstaviteľa vášho vierovyznania, miesta bohoslužieb, cintorína alebo krematória s cieľom zabezpečiť pohreb
- zabezpečenia vyplnenia kremačného formulára pre krematórium (ak je to potrebné)
- pomoci pri výbere rakvy
- zabezpečenia kúpy a/alebo sprístupnenia hrobového miesta

- zverejnenia oznamov v novinách
- objednávky kvetov
- zabezpečenia pohrebného auta a ďalších áut na pohreb.

Pohrebná služba s vami prediskutuje všetky náklady, aby vám pomohla rozhodnúť sa, čo bude pre vás najvhodnejšie.

Duševná podpora

Po smrti blízkej osoby mnohí ľudia nachádzajú podporu a útechu vo svojej viere alebo u predstaviteľa viery. Ak si želáte, aby vám predstaviteľ viery pomohol pri plánovaní a príprave pohrebného obradu, kontaktujte ho čo najskôr, aby ste s ním prediskutovali podrobnosti. Ak si nie ste istí, na koho sa obrátiť, pohrebná služba vám môže poradiť.

Nahlásenie úmrtia

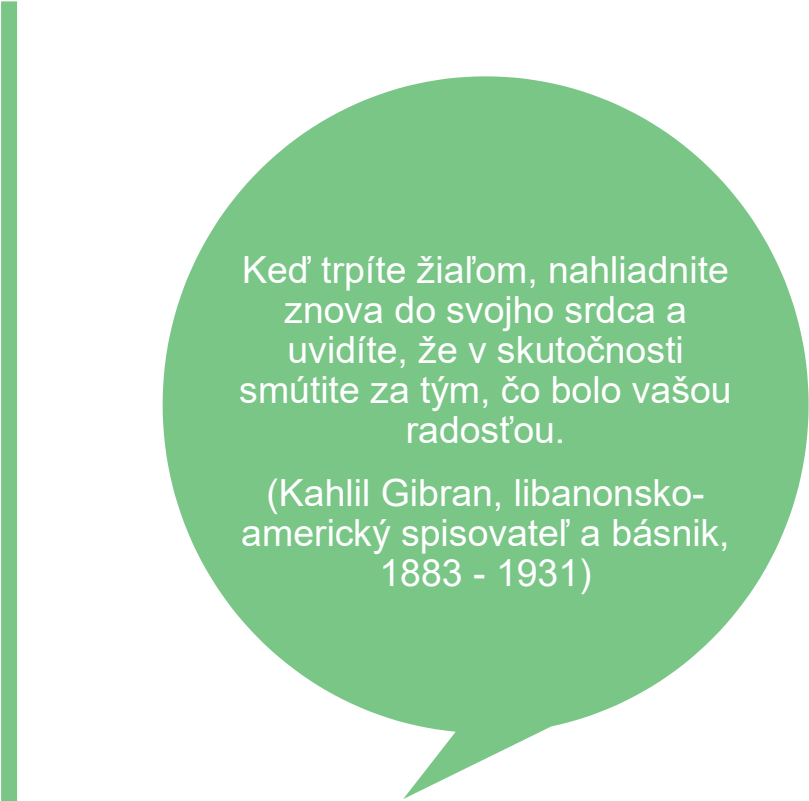
Keď niekto zomrie, ošetrojúci lekár zvyčajne vyplní lekárske potvrdenie o príčine smrti (MCCD). Tento dokument sa odovzdá rodine, ktorá ho odnesie na miestny matričný úrad, aby mohol byť vystavený úmrtný list. Tento postup je nevyhnutný pred uskutočnením pohrebu.

Keď niekto zomrie počas pandémie COVID-19, lekár vyplní MCCD a pošle ho e-mailom na Všeobecný matričný úrad, ktorý ho postúpi miestnemu matričnému úradu. Matričný úrad potom kontaktuje určenú osobu z vašej rodiny, aby získal informácie potrebné na dokončenie procesu zápisu úmrtia. Je možné poveriť pohrebnú službu, aby za vás zaregistrovala úmrtie. Po zaregistrovaní úmrtia matrikár vydá pohrebnej službe potvrdenie o pohrebe alebo kremácii, aby bolo možné vykonať pohreb alebo kremáciu. Za registráciu úmrtia sa neplatia žiadne poplatky, ale môže byť užitočné zakúpiť si niekoľko overených kópií úmrtného listu. Dôvodom je, že organizácie, ktoré budete musieť kontaktovať,

často požadujú overenú kópiu a fotokópie neprijímajú. Kópie si môžete objednať online na adrese www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online

Repatriácia

Repatriácia je proces návratu zosnulej osoby do jej krajiny pobytu. Ak si želáte, aby bolo telo vášho blízkeho prevezené do inej krajiny, pohrebná služba vám môže pomôcť s administratívou a praktickými záležitosťami.



Keď trpíte žiaľom, nahliadnite
znova do svojho srdca a
uvidíte, že v skutočnosti
smúťte za tým, čo bolo vašou
radosťou.

(Kahlil Gibran, libanonsko-
americký spisovateľ a básnik,
1883 - 1931)



3

Čo
všetko
treba
ešte
urobiť?

Čo všetko treba ešte urobiť?

Služba pre pozostalých poskytovaná sociálnym zabezpečením

Ak vaša milovaná osoba poberala štátny dôchodok alebo sociálne dávky, je potrebné zavolať Službu pre pozostalých.

Služba

pre pozostalých zaznamená dátum úmrtia a oboznámi o tom jednotlivé úrady, od ktorých vaša milovaná osoba poberala dávky. Ponúkne vám aj overenie nároku na dávky, pretože je možné, že budete mať nárok na ich poberanie. Ak máte nárok na podanie žiadosti o „platbu na podporu pozostalých“ a/alebo „príspevok na pohreb“, potrebné informácie k vašej žiadosti môžu získať od vás aj telefonicky a postúpiť ich príslušnému oddeleniu. Službu pre pozostalých môžete kontaktovať na bezplatnom telefónnom čísle 0800 085 2463.

Vrátenie výbavy

Ak bolo o vašu milovanú osobu postarané doma, môže byť pre vás znepokojujúce ponechať prípadné zariadenie v dome, alebo naopak, môže byť pre vás ťažké zariadenie

vrátiť. Ak chcete zorganizovať odvoz zariadenia, môžete sa obrátiť na obvodnú zdravotnú sestru, ktorá zariadi odvoz predmetov, ako sú elektrické postele a zdvíhacie zariadenia. Zdravotná sestra tiež odstráni záznamy o pacientovi a poradí vám, ako bezpečne vrátiť nepoužitú lieky do miestnej lekárne.

Odvoz ďalšieho vybavenia, ako sú invalidné vozíky, toalety, a pomôcky na kúpanie alebo chôdzu, môžete zabezpečiť tak, že kontaktujete miestne oddelenie ergoterapie (OT). Oddelenie OT urobí všetko, čo je v ich silách, aby k odvozu prišlo čo najskôr; buďte trpezliví, pretože to môže trvať aj niekoľko dní.

Úhrada nákladov na pohreb

Pohreby môžu byť drahé a niektorí ľudia si zriaďujú splátkový systém, ktorý im pomôže pokryť náklady na pohreb. Ak poberáte určité sociálne dávky, môžete mať nárok na finančnú pomoc, vrátane príspevku na pohreb. Informácie o príspevkoch na pohreb si môžete vyžiadať od pohrebnej služby. Viac informácií nájdete aj na stránke www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments

Osoby a organizácie, ktoré treba informovať

Keď niekto zomrie, musíte o tom informovať viacero ľudí a organizácií. Včasný kontakt vám pomôže vyhnúť sa tomu, že by v nasledujúcich týždňoch a mesiacoch naďalej dochádzali listy, telefonáty a zásoby/vybavenie na meno zosnulého. Tento krok môže byť náročný. Môžete sa obrátiť na priateľa alebo príbuzného, ktorý vám pomôže nájsť čísla a urobí za vás niektoré telefonáty alebo pošle listy. V zozname uvedenom nižšie a na stranách 18 a 19 sú uvedené podrobnosti o odborníkoch a organizáciách, ktoré budete možno musieť kontaktovať. Príslušné kontaktné údaje nájdete na www.nidirect.gov.uk Môže byť užitočné okopírovať si vzorový list na strane 20 a vyplniť ho pre každý z kontaktov.

Organizácia	Meno/ značka	Kontaktné údaje	Boli informová ní?
Pohrebná služba			
Matrika úmrtí			
Zamestnávateľ (osoby, ktorá zomrela, a jej číslo národného poistenia)			
Zamestnávateľ (váš)			
Škola / stredná škola (osoby, ktorá zomrela, alebo všetkých pozostalých detí/mladých ľudí)			

Organizácia	Meno/ značka	Kontaktné údaje	Boli informová ní?
Služba pre pozostalých v Severnom Írsku (na nahlásenie úmrtia vášho blízkeho orgánu sociálneho zabezpečenia)			
Praktický lekár, obvodná sestra, sociálny pracovník, domáca pomoc, denné centrum			
Nemocnica/zdravotnícke služby (číslo nemocnice)			
Zubár			
Očný lekár			
Podológ			
Právny zástupca (preverte pred pohrebom v prípade, že sú známe podrobnosti o želaniach zosnulého ohľadom pohrebu)			
Banka/pošta			
Stavebná sporiteľňa/úverová spoločnosť			
Spoločnosti vydávajúce kreditné/obchodné karty			
Poskytovateľ hypotéky/prenajímateľ/správca bytového fondu			
Spoločnosť ponúkajúca nákup na splátky/úvery			
Poskytovateľ dôchodku			
HM Revenue and Customs (daňový úrad)			
Životná poisťovňa			

Poistovňa auta (ak ste uvedený ako druhý vodič, pravdepodobne už nebudete poistený)			
Iné poistenie (domácnosti, zdravotné, cestovné)			

Organizácia	Meno/ značka	Kontaktné údaje	Boli informová ní?
DVA pre vodičský preukaz (Vodičský preukaz vašej milovanej osoby je potrebné vrátiť na úrad DVA. Podrobnosti o tom, čo treba urobiť, nájdete na www.nidirect.gov.uk v časti „Šoférovanie“ - „Vodičské preukazy“ - „Nahlásenie o zdravotnom stave“ - „Oznámenie o strate blízkeho“)			
DVLA Swansea pre registráciu vozidla			
Mobilný telefón/pevná linka			
Dodávateľ TV/internetu			
Elektrina/Plyn			
Pasový úrad (číslo pasu)			
Odborový zväz/profesijná organizácia			
Translink - ohľadom cestovného preukazu			
Knižnica			
Kluby (spoločenské/športové)			
Vydávateľia sezónnych poukazov			
Kontá na sociálnych sieťach (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram atď.)			
Poštové služby - ak je potrebné presmerovať poštu			

Registrácia pozostalých na zastavenie nežiadanej pošty www.the-bereavement-register.org.uk			
Iné			

Všetkým, ktorých sa to môže týkať

Meno organizácie	
Dovoľujem si vám oznámiť úmrtie:	
Titul	
Krstné meno (mená)	
Priezvisko	
Dátum narodenia	
Adresa	
Telefónne číslo	
E-mail	
Dátum úmrtia	
Uvedená osoba mala podľa mojich informácií styky s vašou organizáciou. Prosím, doplňte svoje záznamy. Ďakujem.	
Ich referenčné číslo/členské číslo vo vašej organizácii:	
Ak potrebujete viac informácií, moje kontaktné údaje sú:	
Meno	
Adresa	
Telefónne číslo (pevná linka)	(mobil)
E-mail	
Vzťah k zosnulej osobe	
Podpis	

Dátum	
-------	--

A woman with light brown hair, wearing a green button-down shirt, is sitting at a table and looking at a photo album. She has her hand to her chin in a thoughtful pose. The photo album is open, showing several photographs. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

4

Čo
všetko
môžete
pocit'o
vať

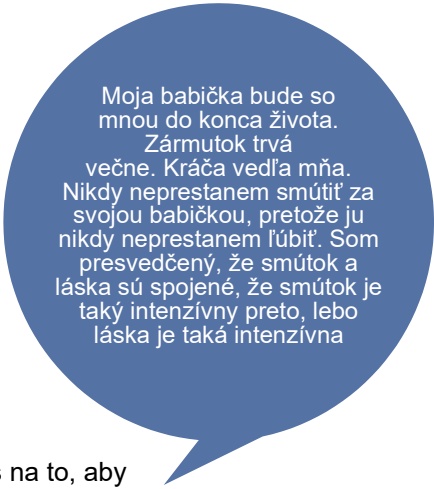
Čo všetko môžete pociťovať

Ako zvládať zármutok

Zármutok je prirodzená reakcia, ktorú všetci prežívame po strate blízkej osoby. Ľudia však na stratu blízkej osoby reagujú rozlične. Zármutok je veľmi osobný.

Táto časť opisuje niektoré pocity, ktoré môžu ovplyvniť vaše zmýšľanie a správanie, keď smúťte. Vaše myšlienky, pocity a správanie vás možno prekvapia. Nie každý ich bude prežívať všetky. Niektoré môžete pociťovať silnejšie ako iné a môžu sa objaviť v ľubovoľnom poradí alebo sa môžu zmiešať dohromady.

Pocity spojené so zármutkom nemajú časové obmedzenie - u niektorých ľudí je to otázka mesiacov, u iných zas rokov. Musíte si dopriať čas na to, aby ste sa prispôbili a znovu sa zapojili do života bez osoby, ktorá zomrela.



Moja babička bude so mnou do konca života. Zármutok trvá večne. Kráča vedľa mňa. Nikdy neprestanem smútiť za svojou babičkou, pretože ju nikdy neprestanem ľúbiť. Som presvedčený, že smútok a láska sú spojené, že smútok je taký intenzívny preto, lebo láska je taká intenzívna

Myšlienky a pocity súvisiace so žiaľom

Spočiatku sa môžete cítiť otupení. Môžete byť v šoku a neveriť tomu, čo sa stalo, a to aj v prípade, ak bola smrť očakávaná. Môžete mať pocit, že to nie je pravda - môžete mať problém prijať skutočnosť, že vaša milovaná osoba zomrela. Ide o normálnu reakciu, ktorá vás chráni pred skutočnosťou vašej straty.

Pocit viny nie je ničím výnimočným. Môžete sa napríklad cítiť vinní za to, čo si myslíte, že ste mali alebo nemali povedať alebo urobiť. Môžete mať pocit nevernosti, keď zistíte, že sa venujete novým alebo starým záujmom.

Môžete pociťovať hnev na osobu, ktorá zomrela. Môžete viniť ostatných členov rodiny alebo odborníkov, ktorí sa podieľali na starostlivosti o vašu milovanú osobu. V závislosti od vašej viery alebo presvedčenia sa môžete pýtať, „prečo“ niekto dopustil, aby sa to stalo.

Súčasťou zármutku je aj snaha nájsť zmysel v niečom, čo sa zdá byť nezmyselné. Možno si budete myslieť: „Kiežby...“

Ak ste stratili niekoho, kto bol veľkou súčasťou vášho života, váš domov sa môže zdať veľmi prázdny. Pociť samoty môže byť až bolestne silný. Môžete pociťovať ľútosť nad sebou samým.

Túžba môže byť veľkou súčasťou smútku. Niektorí tento pocit opisujú ako pocit podobný „strate rozumu“. Môže sa stať, že budete napríklad hľadať svoju milovanú osobu v dave; môžete si myslieť, že ste ju videli alebo dokonca počuli jej hlas, hoci viete, že nežije.

Ľudia reagujú na stratu rôznymi spôsobmi; dokonca aj členovia tej istej rodiny reagujú odlišne. Každý má svoj vlastný spôsob smútenia a to, ako prejavuje a zvláda svoje pocity, môže byť veľmi rozdielne od iných, čo môže byť pre ostatných ťažké pochopiť.

Pocity smútku a depresie sú bežné. Tie by sa mali časom zmierniť. Ak však tieto pocity zosilnejú a vy nie ste schopní vykonávať bežné úlohy alebo si všimnete, že máte samovražedné myšlienky, je dôležité, aby ste vyhľadali odbornú pomoc. Tú vám zvyčajne poskytne váš všeobecný lekár. Pomoc môžete získať aj prostredníctvom linky Lifeline, ktorá poskytuje 24-hodinovú podporu ľuďom v núdzi. Zavolajte na bezplatnú telefónnu linku 0808 808 8000 alebo navštívte stránku www.lifelinehelpline.info

Fyzické zmeny a zmeny v správaní

Môžete pociťovať únavu, ale zároveň nedokázať spať. Môžete mať pocit hladu, ale nedokázať jesť. Môžete mať ťažkosti so sústredením sa a ľahko sa rozptýliť alebo zabúdať. Môžete sa ocitnúť v stave paniky alebo

vnímať jednoduché problémy neprímerane vážne. Môžete sa cítiť

vyčerpaní a letargickí alebo vás môžu trápiť bolesti, ktoré zvyčajne nemáte. Toto býva bežnou súčasťou procesu smútenia. Možno zistíte, že sa vám vyhýbajú priatelia a susedia. Dôvodom je, že nevedia, čo povedať alebo je to pre nich ťažké

vyrovnať sa s vlastnými pocitmi straty. Možno pomôže, ak urobíte prvý krok a dáte im najavo, že by ste ocenili ich priateľstvo a podporu.

Ak máte obavy, obráťte sa na svojho všeobecného

Mohlo by sa vám zdať, že život bude znesiteľnejší, ak urobíte drastické zmeny, aby ste sa vyhlili bolestivým spomienkam, ako napríklad sa presťahovali alebo sa zbavili vecí vašej milovanej osoby. V počiatočnom štádiu smútku sa takýmto krokom snažte vyhnúť. Časom príde tá vhodná chvíľa na takéto dôležité rozhodnutia.

Ako sa s niekým porozprávať

Je dôležité, aby ste sa o seba starali. Jednou z najefektívnejších činností môže byť to, že sa budete rozprávať o osobe, ktorá zomrela. Len vy viete rozhodnúť, s kým by bolo najvhodnejšie viesť takéto rozhovory. Môže to byť:

Keď mi zomrel syn, môj svet sa zrútil. Ja som zlomené srdce - ako

mám žiť ďalej? Počas nasledujúcich mesiacov sa mojím spôsobom, ako pokračovať, stala depresia zmiešaná s nezdravými stratégiami vyrovnávania sa so stratou. Hnevala som sa na celý svet, na lekárov, a sama na seba. Zo dňa na deň som sa zmenila a nepáčilo sa mi, akým človekom som sa stala. Nebola som tou mamou, ktorú môj syn poznal a miloval. Keď som padla na dno a videla som, aký dopad to má na moju rodinu, dodalo mi to odvahu vyhľadať podporu. Bolo to pre mňa naozaj to najlepšie, čo som mohla urobiť, a môže to tak byť aj pre vás; prosím, obráťte sa na tých, ktorí vám môžu pomôcť.

- Iný člen rodiny
- Priateľ
- Predstaviteľ vašej viery/presvedčenia
- Váš všeobecný lekár
- Nieкто z organizácie poskytujúcej podporu.

Ďalšie podrobnosti o organizáciách poskytujúcich podporu nájdete na strane 38.

Môj manžel zomrel sedem týždňov po tom, ako mu bola diagnostikovaná rakovina. Bol to obrovský šok. Nesmierne mi chýba.

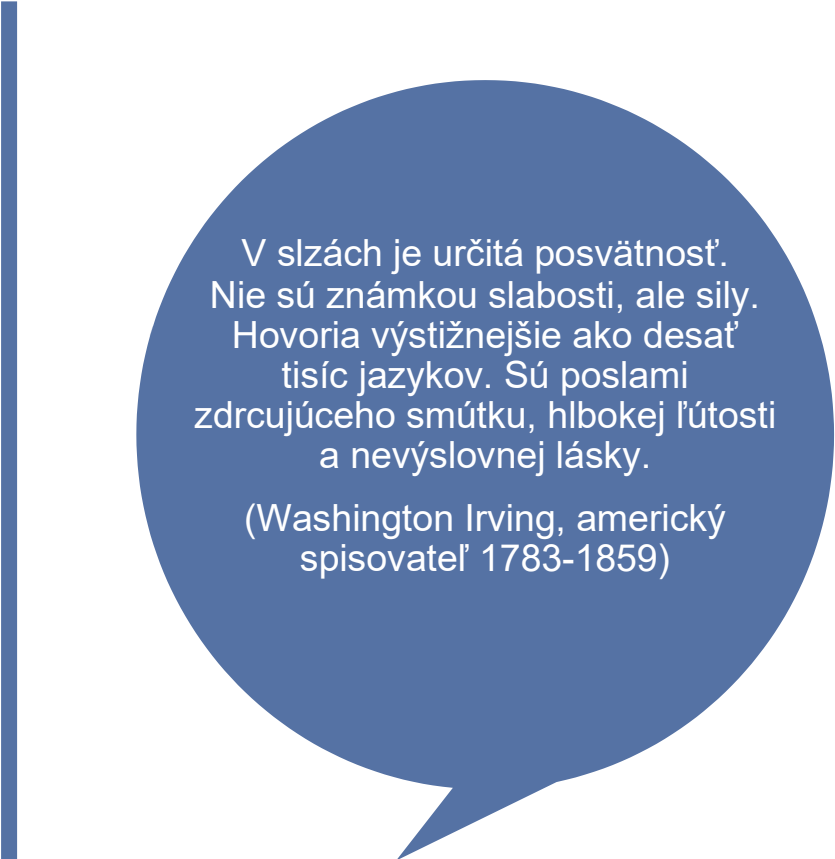
Nebyť mojej viery, nikdy by som sa cez to nedostala. Zomrel pred dvoma rokmi. Teraz sa cítim o niečo lepšie a vedomie, že odpočíva v pokoji, mi poskytuje veľkú útechu. Našla som si nových priateľov a moja cirkev je voči mne veľmi láskavá. Môj manžel mi pred smrťou povedal, aby som sa o seba starala, začala nový život a pohla sa ďalej, takže sa o to snažím.

Pokúste sa:

- Rozprávať o osobe, ktorá zomrela
- Dbieť na seba. Správne sa stravovať a odychovať, aj ak sa vám nedarí spať
- Dopriať si čas a možnosť smútiť
- Vyhľadať pomoc a podporu, ak máte pocit, že to potrebujete
- Povedať ľuďom okolo, čo potrebujete

Vyhnite sa:

- Tomu, že by ste sa izolovali alebo držali emócie v sebe
- Myšlienkám, že ste slabí, keď potrebujete pomoc
- Pocitu viny ak sa so situáciou ťažko vyrovnávate
- Zneužívanie drog alebo alkoholu, pretože úľava bude len krátkodobá



V slzách je určitá posvätnosť.
Nie sú známkou slabosti, ale sily.
Hovoria výstižnejšie ako desať
tisíc jazykov. Sú poslami
zdrucujúceho smútku, hlbkej ľútosti
a nevýslovnej lásky.

(Washington Irving, americký
spisovateľ 1783-1859)



5

Starostlivost' o deti

Starostlivosť o deti

Dospelí často cítia potrebu chrániť deti pred smrťou a pred ich vlastným smútkom, pretože si myslia, že by to deti príliš rozrušilo. Deti sú však často viac vystrašené, keď si nie sú isté, čo sa okolo nich deje, než keď im je umožnené byť toho súčasťou. Keď deťom oznamujete, že im zomrel blízky človek, vyjadrujte sa jednoduchým jazykom a na všetky otázky odpovedajte čo najúprimnejšie. Namiesto slov „strata“ alebo „spánok“, ktoré môžu spôsobiť u detí zmätok, použite slová ako „mŕtvy“ a „smrť“. Deti v predškolskom veku vo všeobecnosti nechápu, že smrť je večná, a môžu sa opakovane pýtať otázky typu „Kedy sa vráti babička?“. Deti na základnej škole zvyčajne chápu konečnú povahu smrti a často kladú priame otázky na túto tému.

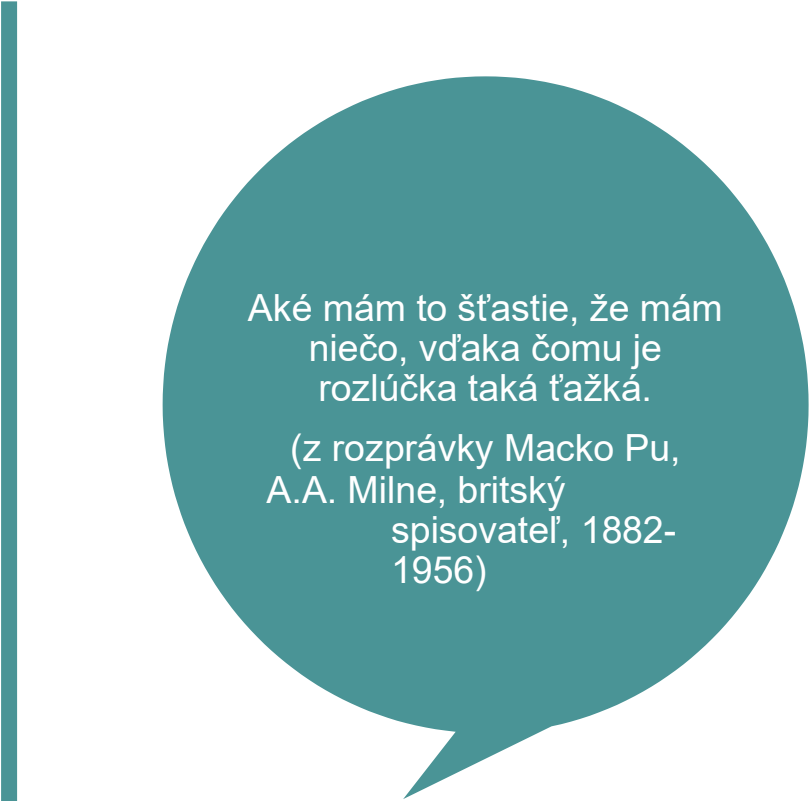
Prejavy žiaľu

U detí sa môžu prejavovať príznaky ako je mlčanlivosť a utiahnutosť, lipnutie na rodičoch, pomočovanie, strach z tmy alebo problémy so spánkom či správaním doma alebo v škole. U malých detí sú to všetko normálne reakcie a u väčšiny z nich časom pominú. Tínedžeri prechádzajú fyzickými a emocionálnymi zmenami a komunikácia môže byť pre túto vekovú skupinu často náročná. Často majú dojem nespravodlivosti a zamýšľajú sa nad tým, prečo musel ich príbuzný alebo priateľ zomrieť. Môžu začať „pokúšať hranice“ napríklad tým, že zostanú dlho vonku alebo stratia záujem o školu. Môže byť pre ne užitočné aby hovorili o svojich pocitoch. Je dôležité, aby mali pocit, že ich niekto počúva a berie na vedomie, ako sa cítia.

Ako pomôcť deťom vyrovnat' sa so stratou

Niekedy pomôže, ak deťom umožníte, aby sa samy rozhodli, či si želajú vidieť zosnulého aj po smrti. Aby sa však mohli rozhodnúť, musíte ich na to pripraviť a vysvetliť im, čo uvidia. Malým deťom možno budete musieť vysvetliť, že telo už neje, nehovorí, nechodí ani nespí a že na dotyk môže byť studené.

Deti a mladí ľudia, ktorí mali k zosnulému blízky vzťah, sa môžu chcieť zapojiť do plánovania pohrebu a zúčastniť sa na ňom. Môže byť užitočné povzbudiť dieťa, aby zosnulej osobe napísalo list, nakreslilo obrázok alebo vložilo do rakvy malý darček či hračku (ak bude vaša milovaná osoba spopolnená, dbajte na to, aby hračka neobsahovala batérie alebo elektrické prvky). Pre dieťa to môže byť pozitívny spôsob rozlúčky. Deti môžete tiež povzbudiť, aby si zosnulú osobu pripomenuli zdieľaním príbehov, prezeraním fotografií alebo uchovávaním spomienkových predmetov. Možno si budú chcieť nechať spomienkovú škatuľku alebo knihu, ktorá bude obsahovať osobné veci alebo myšlienky týkajúce sa milovanej osoby. Podobne ako v prípade dospelých, aj v prípade niektorých detí je niekedy potrebná špecializovaná podpora pre pozostalých. Ak si myslíte, že toto je prípad dieťaťa vo vašej starostlivosti, obráťte sa na svojho praktického lekára alebo na jednu z organizácií uvedených v časti Podporné organizácie v tejto brožúre.



Aké mám to šťastie, že mám
niečo, vďaka čomu je
rozlúčka taká ťažká.

(z rozprávky Macko Pu,
A.A. Milne, britský
spisovateľ, 1882-
1956)

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

6

Prekona
nie tohto
obdobia a
čelenie
budúcnosti

Prekonanie tohto obdobia a čelenie budúcnosti

Po tom, čo niekto zomrie, sa môže stať, že sa budete starať o všetkých okrem seba. Niekedy môže byť lákavé byť obzvlášť zaneprázdnený a zamestnať sa rôznymi povinnosťami, aby únava aspoň na chvíľu zastrela bolesť. Snaha tváriť sa statočne a nebrať ohľad na vlastné pocity môže bolesť a trápenie len predĺžiť. Starostlivosť o seba môže znamenať trávenie času v spoločnosti priateľov, s ktorými dokážete byť úprimní, alebo to môže naopak znamenať, že sa rozhodnete byť osamote. V rôzne dni môžete potrebovať rôzne veci. Je dôležité rozpoznať svoje potreby a dbať na to, aby ste sa o ne starali.

Starostlivosť o seba

- Snažte sa kvalitne stravovať, aj keď sa na to necítite.
- Oddýchnite si, aj keď nemôžete spať.
- Doprajte si nenáročné pohybové aktivity.
- Ak vám niekto ponúkne pomoc s domácimi prácami, prijmite ju.
- Snažte sa vytvoriť si určitý denný režim.
- Snažte sa nevyhľadávať „rýchle riešenia“, ktoré môžu spôsobiť ďalšie útrapy.

Správajte sa k sebe

Návrhy, ktoré môžu pomôcť

Doprajte si čas na smútok. Zmierte sa s tým, že plač je normálny spôsob, ako uvoľniť svoje pocity, a že si možno budete musieť niekedy dovoliť plakať. Snažte sa prijať pomoc od druhých a nedovoľte, aby ste sa ocitli osamote. Nezabúdajte, že výročia, narodeniny a Vianoce môžu zintenzívniť pocity smútku, preto vám v týchto obdobiach môže pomôcť osobitná opora. Snažte sa dodržiavať režim -

obnovte staré zvyky alebo si vytvorte nové.

Ak máte akékoľvek zdravotné problémy, obráťte sa na svojho praktického lekára

Ak sa cítite osamelo alebo izolovane, skúste byť otvorení novým veciam. Môžete napríklad objaviť nové koníčky alebo sa zapojiť do miestnych komunitných skupín či klubov. Môže byť užitočné podeliť sa o svoje pocity. Nie

vždy je ľahké hovoriť o tom s rodinou a priateľmi a možno dáte prednosť rozhovoru s niekým iným, komu môžete dôverovať.

Môžete sa tiež obrátiť

na miestnu organizáciu, ktorá ponúka pomoc pozostalým.

(Pozrite si časť „Podporné organizácie“ na konci tejto brožúry.) Pamätajte, že

budete mať dobré aj zlé

dni. Povoľte si smiať sa, plakať

a hnevať sa - stratili ste niekoho, koho ste milovali, a to bolí. S odstupom času vám možno prídu spomienky menej bolestivé. Budete si môcť zaspomínať bez toho, aby ste sa rozrušili. Možno objavíte nové alebo staré záujmy, ktorým sa budete venovať.

Pamätajte si, že konkrétne veci, ktoré pre vás môžu byť na začiatku príliš bolestivé, vám neskôr môžu poskytnúť útechu, napríklad návšteva hrobu, počúvanie nejakej významnej skladby alebo prezeranie fotografií. Taktiež vám môže pomôcť, ak si založíte škatuľku na spomienky, do ktorej môžete uložiť listy, fotografie a iné predmety, ktoré mali pre vašu milovanú osobu osobitný význam. Písanie denníka vám môže pomôcť spracovať bolestivé pocity, o ktoré sa vám možno ťažko delí. Snažte sa vyhnúť závislosti od omamných látok, ako je alkohol, lieky bez lekárskeho predpisu alebo drogy.

„Môj otec zomrel presne pred piatimi rokmi. Po tom, čo som navštívila jeho hrob som sa išla prejsť okolo jazera, kde sme sa spolu prechádzali po jeho operácii kvôli rakovine. Z fyzického hľadiska to bola pre otca skutočná výzva, ale jeho psychická odolnosť bola úžasná. Fakt, že som sa vybrala rovnakou cestou ako v ten deň a spomenula si na otcovo odhodlanie, mi dodal silu, ktorú som potrebovala, aby som zvládla toto výročie.“

Ako čeliť náročným udalostiam

Významné výročia vás môžu zasiahnuť aj mnoho rokov po úmrtí blízkej osoby. Niektorým ľuďom pomáha, keď si vopred naplánujú, čo budú v tieto dni robiť, aby sa neocitli sami so svojimi emóciami. Iní si zas vytvoria novú tradíciu, keď navštevujú významné miesta, ktoré im pripomínajú zosnulú osobu. Pre ďalších je to príliš bolestivé. Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob, ako si pripomínať výročia; treba si nájsť ten správny spôsob pre vás.

Užitočné služby Fondu zdravotnej a sociálnej starostlivosti (Health & Social Care Trust)

Obdobie po úmrtí príbuzného alebo priateľa môže byť ťažké a bolestivé. Chceme vás v tomto období podporiť. Ponúkame pomoc a poradenstvo, aby sme vám pomohli zvládnuť bezprostredné a dlhodobé následky zármutku. Viac informácií nájdete na nižšie uvedenom odkaze v rámci vášho príslušného Fondu zdravotnej a sociálnej starostlivosti (Health & Social Care Trust).

Kontaktné údaje na oddelenie služieb pre pozostalých (Trust Bereavement Services)

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti v Belfaste (Belfast Health & Social Care Trust)

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

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre sever (Northern Health & Social Care Trust)

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

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre juhovýchod (South Eastern Health & Social Care Trust)

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

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre juh (Southern Health & Social Care Trust)

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

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre západ
(Western Health & Social Care Trust)

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

Care opinion (názor na starostlivosť)

Care Opinion (názor na starostlivosť) je online platforma pre spätnú väzbu od pacientov týkajúcu sa služieb zdravotnej a sociálnej starostlivosti v Severnom Írsku. Ponúka vám možnosť podeliť sa o svoje skúsenosti so službami zdravotnej a sociálnej starostlivosti a poskytnúť spätnú väzbu o tom, v čom sme uspeli a v čom by sme mohli byť lepší.

O svoj zážitok sa môžete podeliť nasledovne:

- Návštevou webstránky www.careopinion.org.uk
- Telefonátom na bezplatné telefónne číslo Care Opinion 0800 122 3135
- Vyplnením a bezplatným zaslaním dotazníka Care Opinion s vašou spätnou väzbou.

Rada pre pacientov a klientov (Patient and Client Council) vám tiež môže pomôcť pri používaní platformy a opísaní vášho zážitku. Môžete ich kontaktovať telefonicky na čísle 0800 917 0222 alebo na adrese info.pcc@pcc-ni.net.

Pochvaly a sťažnosti

Chceme, aby ste zažili tú najlepšiu možnú zdravotnú a sociálnu starostlivosť. Je dôležité, aby ste nám povedali, čo si myslíte o službách, ktoré ste dostali, pretože to môže pomôcť potvrdiť, čo robíme dobre a odhaliť oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť. Môžete nás kontaktovať s:

- pochvalou služby, ktorú ste využili,
- poznámkou alebo podnetom na zlepšenie,
- podaním sťažnosti.

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti v Belfaste (Belfast Health & Social Care Trust)

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

Tel. č.: 028 9504 8000 (pondelok až piatok od 10:00h-12:00h)
Textový telefón: 18001 028 950 48000

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

Vyplňte náš online formulár, ktorý je k dispozícii na
<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form/>

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre sever (Northern Health & Social Care Trust)

Service User Feedback Department
Northern Health and Social Care Trust
Bush House
45 Bush Road
Antrim BT41 2QB
Tel. č.: 028 9442

4655

E-mail: user.feedback@northerntrust.hscni.net

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre juhovýchod (South Eastern Health & Social Care Trust)

Complaints Department

(Oddelenie sťažností)

South Eastern HSC

Trust Lough House

Ards Hospital

Newtownards BT23 4AS

Tel. č.: 028 9056 1427

E-mail: complaints@setrust.hscni.net

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre juh (Southern Health & Social Care Trust)

Service User Feedback Team
Southern Health and Social Care Trust
Beechfield House
Craigavon Area Hospital
68 Lurgan Road
Portadown BT63 5QQ
Tel. č.: 028 3756 4600
E-mail: serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net

Fond zdravotnej a sociálnej starostlivosti pre západ (Western Health & Social Care Trust)

Complaints Department
Trust Headquarters
Altnagelvin Area Hospital
Londonderry BT47 6SB
Tel. č.: 028 7134 5171 - klapka: 214142
Alebo priama linka 028 7161 1226
SMS služba: 077 8094 9796
E-mail: complaints.manager@westerntrust.hscni.net
Pochvaly môžete posielat' e-mailom na adresu
compliments@westerntrust.hscni.net

Organizácie poskytujúce podporu

Popredná britská charitatívna organizácia pre pozostalých	Kontaktné údaje
<p>Cruse Bereavement Support</p> <p>Podpora a poradenstvo pri strate blízkej osoby pre dospelých, deti a mladých ľudí.</p>	<p>Pobočka v Belfaste Tel. č.: 028 9043 4600</p> <p>Pobočka na severe Tel. č.: 028 2766 6686</p> <p>Pobočka v Armagh/Dungannon Tel. č.: 028 8778 4004</p> <p>Pobočka v Bangor Tel. č.: 028 9127 2444</p> <p>Pobočka v Londonderry 028 7126 2941</p> <p>Pobočka v Newry Tel. č.: 028 3025 2322</p> <p>Pobočka v Newtownards 028 9182 0321</p> <p>Pobočka v Omagh 028 8224 4414</p> <p>www.cruse.org.uk</p> <p>Bezplatná národná linka pomoci Cruse UK 0808 808 1677 pondelok 9.30 - 17.00 hod. utorok 9.30 - 20.00 hod.</p>

	streda 9.30 - 20.00 hod. štvrtok 9.30 - 20.00 hod. piatok 9.30 - 17.00 hod. sobota a nedeľa 10.00 - 14.00 hod.
--	---

	Kontaktné údaje
	<p>Webstránka pre mladých www.hopeagain.org.uk</p> <p>Facebook www.facebook.com/crusebereavementsupport</p> <p>Twitter: @CruseNI</p> <p>Monitorovaná od pondelka do piatku od 9.00 do 17.00 hod.</p>
Linky pomoci v núdzi pre Severné Írsko	Kontaktné údaje
<p>Linka Lifeline</p> <p>Lifeline je severoíriska bezplatná služba pomoci v krízových situáciách pre ľudí, ktorí zažívajú tieseň alebo zúfalstvo.</p> <p>Poradcovia LifeLine sú k dispozícii nepretržite 24 hodín denne, sedem dní v týždni a budú vás počúvať, pomôžu a zachovajú dôvernosť.</p>	<p>Poradcovia linky Lifeline sú skúsení v práci s traumou, samovraždou, sebapoškodzovaním, zneužívaním, depresiou a úzkosťou. Dostanete okamžitú telefonickú podporu.</p> <p>Tel. č.: Bezplatná linka 0808 808 8000.</p> <p>Nepočujúci a nedoslýchaví používatelia textových telefónov môžu zavolať na 18001 0808 808 8000</p> <p>www.lifelinehelpline.info</p>

Samaritans

Emocionálna podpora 24 hodín denne pre každého, kto sa nachádza v duševnej núdzi, má problémy so zvládaním situácie alebo mu hrozí samovražda.

Národná bezplatná linka 116 123

www.samaritans.org

E-mail: jo@samaritans.org

Odpoveď do 24 hod.

Pozostali v dôsledku rakoviny alebo nevyliciteľnej choroby	Kontaktné údaje
<p>Cancer Focus</p> <p>Rodinné skupiny pre pozostalých podporujú celú rodinu po strate blízkej osoby v dôsledku rakoviny. Zahŕňa to skupinové videohovory cez Zoom pre celú rodinu, rodinné dni a skupiny určené len pre deti.</p>	<p>Tel. č.: 028 9066 3281</p> <p>E-mail: care@cancerfocusni.org</p>
<p>Marie Curie</p> <p>Podpora pre pozostalých po nevyliciteľnej chorobe.</p> <p>Podpora pre rodiny, ktorých milovaná osoba využívala služby organizácie Marie Curie.</p>	<p>Tel. č.: 0800 090 2309</p> <p>Tel. č.: 028 9088 2000</p> <p>www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement</p>

NI Hospice

Podpora pre rodiny,
ktorých blízki využívali
služby NI Hospice.

Hospic pre dospelých Tel. č.: 028 9078
1836

Hospic pre deti Tel. č.: 028 9077 7635

[www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/ bereavement-care](http://www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care)

E-mail: information@nihospice.org

Pozostalí v dôsledku rakoviny alebo nevyliciteľnej choroby	Kontaktné údaje
<p>Macmillan Cancer Support</p> <p>Opora pri zármutku a vyrovnávaní sa so stratou blízkeho.</p>	<p>Podporná linka 0808 808 0000 7 dní v týždni od 8.00 do 20.00 hod.</p> <p>https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief</p>
Pre pozostalých rodičov	Kontaktné údaje
<p>Anam Cara NI</p> <p>Podpora pre rodičov po strate dieťaťa.</p>	<p>Tel. č.: 028 9521 3120</p> <p>www.anamcarani.co.uk</p> <p>E-mail: info@anamcarani.co.uk</p>

**Barnardo's Child
Bereavement Service**

Poradenstvo a
podpora
rodičom/opatrovateľo
m detí a mladých
ľudí do 18 rokov,
ktorí stratili blízkeho.

Tel. č.: 028 9066 8333

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

E-mail: cbsreferrals@barnardos.org.uk

Pre pozostalých rodičov	Kontaktné údaje
<p>Compassionate Friends</p> <p>Podpora pre pozostalých rodičov a starých rodičov, ktorí zažili smrť dieťaťa v akomkoľvek veku.</p>	<p>Linka pomoci v Severnom Írsku: Bezplatná linka 028 8778 8016</p> <p>pondelok - piatok 9.30 - 16.30 hod.</p> <p>Národná linka Bezplatná linka 0345 123 2304</p> <p>www.tcf.org.uk</p> <p>E-mail: helpline@tcf.org.uk</p>
Pre deti a mladých ľudí	Kontaktné údaje
<p>Child Bereavement UK</p> <p>Pomoc deťom a mladým ľuďom do 25 rokov, ktorí čelia strate, a všetkým, ktorých zasiahlo úmrtie dieťaťa v akomkoľvek veku.</p>	<p>Tel. č.: 0800 02 888 40</p> <p>www.childbereavementuk.org</p> <p>E-mail: support@childbereavementuk.org</p>
<p>Grief Encounter</p> <p>Podpora pre pozostalé deti a mladých ľudí.</p>	<p>Grieffalk linka pomoci 0808 802 0111</p> <p>www.griefencounter.org.uk</p> <p>E-mail: grieffalk@griefencounter.org.uk</p>

Pre deti a mladých ľudí	Kontaktné údaje
<p>Winston's Wish</p> <p>Emocionálna a praktická podpora pre deti, mladých ľudí a osoby, ktoré sa o nich starajú po strate blízkeho.</p>	<p>Bezplatná národná linka pomoci 08088 020 021</p> <p>Pondelok až piatok od 9.00 do 17.00 hod.</p> <p>www.winstonswish.org E-mail: ask@winstonswish.org</p>
Strata blízkej osoby v dôsledku náhleho úmrtia	Kontaktné údaje
<p>Sudden</p> <p>Služba pre ľudí, ktorí stratili blízkeho v dôsledku náhleho úmrtia. Príčinou môže byť Covid-19, nehoda na pracovisku, terorizmus alebo samovražda.</p>	<p>Linka pomoci 0800 2600 400 Pondelok až piatok 10:00-16:00 hod. E-mail: help@sudden.org https://sudden.org/</p>
<p>Brake</p> <p>Podpora pre ľudí, ktorí stratili blízkeho v dôsledku dopravnej nehody.</p>	<p>Linka pomoci: 0808 800 0401</p> <p>E-mail: help@brake.org.uk https://www.brake.org.uk</p>

WAVE Trauma Centre

Podpora pre všetkých pozostalých v dôsledku občianskych nepokojov v Severnom Írsku bez ohľadu na náboženské, kultúrne alebo politické presvedčenie.

Tel. č.: 028 9077 9922

E-mail: adminhq@wavetrauma.org

<https://wavetraumacentre.org.uk>

Pozostalí v dôsledku samovraždy	Kontaktné údaje
<p>PIPS Charity</p> <p>Podpora pre rodinu a priateľov, ktorí stratili blízkeho v dôsledku samovraždy.</p>	<p>Tel. č.: 028 9080 5850</p> <p>Linka pomoci: 0800 088 6042</p> <p>www.pipscharity.com</p> <p>E-mail: info@pipscharity.com</p>
<p>The Niamh Louise Foundation</p> <p>Podpora pre kohokoľvek, kto sa ocitol v krízovej situácii s myšlienkami na samovraždu alebo kto stratil blízkeho v dôsledku samovraždy.</p>	<p>Tel. č.: 028 8775 3327</p> <p>www.niamhlouisefoundation.com E-mail: info@niamhlouisefoundation.com</p>
<p>Lighthouse Charity Podpora pre pozostalých po samovražde alebo inej náhlej smrti.</p>	<p>Tel. č.: 028 9075 5070</p> <p>Pondelok - piatok od 8.30 - 17.00 hod.</p> <p>www.lighthousecharity.com</p> <p>E-mail: info@lighthousecharity.com</p>
<p>Pre starších pozostalých</p>	<p>Kontaktné údaje</p>

Age NI

Informácie a podpora
pre starších ľudí, ktorí
stratili blízkeho.

Poradenská linka: 0808 808

7575 pondelok až piatok

9:00-17:00 hod. E-mail:

advice@ageni.org

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

<p>Pre pozostalých partnerov</p>	<p>Kontaktné údaje</p>
<p>WAY (Widowed and Young)</p> <p>Rovesnícka podpora pre ľudí mladších ako 50 rokov, ktorým zomrel partner.</p>	<p>www.widowedandyoung.org.uk</p> <p>E-mail: membership@widowedandyoung.org.uk</p> <p>Členstvo 25 GBP ročne</p>
<p>Pre pozostalých LGBT ľudí</p>	<p>Kontaktné údaje</p>
<p>Switchboard LGBT</p> <p>Podpora pre lesby, gejov, bisexuálnych a transrodových ľudí, ktorí stratili blízkeho.</p>	<p>Tel. č.: Linka pomoci 0300 330 0630 denne 10.00 - 22.00 hod.</p> <p>www.switchboard.lgbt</p> <p>E-mail: chris@switchboard.lgbt</p>
<p>Pre ľudí z černošských a menšinových etnických skupín</p>	<p>Kontaktné údaje</p>

**Northern Ireland
Council for Ethnic
Minorities (NICEM)**

Informácie a podpora pre
ľudí z etnických
menšinových skupín.

Tel. č.: 028 9023 8645

E-mail: info@nicem.org.uk

Pre ľudí s demenciou alebo poruchami učenia	Kontaktné údaje
<p>Alzheimer's Society</p> <p>Pracuje na zlepšení kvality života ľudí postihnutých demenciou.</p>	<p>Tel. č.: 028 9066 4100</p> <p>Národná linka: 0300 222 1122 E-mail: nir@alzheimers.org.uk</p> <p>www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement</p>
<p>Mencap NI</p> <p>Podporuje ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodiny v Severnom Írsku.</p>	<p>Tel. č.: 028 9069 1351</p> <p>Linka pomoci pre osoby so zdravotným postihnutím v Severnom Írsku: 0808 808 1111</p> <p>www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement</p>
<p>Down's Syndrome Association Northern Ireland</p> <p>Pomáha ľuďom s Downovým syndrómom žiť plnohodnotný život.</p>	<p>Tel. č.: 028 9066 5260</p> <p>Linka pomoci: 0333 121 2300</p> <p>E-mail: info@downs-syndrome.org.uk www.downs-syndrome.org.uk</p>
<p>Pozostalí po následkoch meningitídy</p>	<p>Kontaktné údaje</p>

Meningitis Now

Podpora
pozostalým po
úmrťi blízkeho na
meningitídu.

Linka pomoci: 0808 80 10388

Severné Írsko: 0345 120 0663

www.meningitisnow.org

Ďalšie organizácie	Kontaktné údaje
<p>Coroner's Service for Northern Ireland (Koronerská služba pre Severné Írsko)</p> <p>Informácie o práci koronerskej služby, procese vyšetrovania a akýchkoľvek otázkach týkajúcich sa systému koronerov.</p>	<p>Tel. č.: 0300 200 7811</p> <p>https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland</p> <p>E-mail: coronersoffice@courtsni.gov.uk</p>
<p>Register úmrtí</p> <p>Pomoc pri zastavení nežiaducej pošty adresovanej zosnulým.</p>	<p>www.thebereavementregister.org.uk</p>

**General Registrar's
Office (Všeobecný
matričný úrad)**

Registrácia úmrtí,
matričné záznamy
a vydávanie úmrtných
listov na požiadanie.

Tel. č.: 0300 200 7890

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

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

Ďalšie organizácie	Kontaktné údaje
<p>Kevin Bell Repatriation Trust</p> <p>Cieľom je zmierniť finančné ťažkosti pozostalých rodín pri repatriácii tela blízkych osôb, ktoré zomreli v zahraničí za náhlych alebo tragických okolností, späť do Írska.</p>	<p>https://kevinbellrepatriationtrust.com/</p>
<p>Social Security Agency: Bereavement Service</p> <p>Služba na nahlásenie úmrtia osoby, overenie, či máte nárok na prídavky alebo finančnú pomoc, podanie žiadosti o prídavky alebo o príspevok na pohreb zo sociálneho fondu.</p>	<p>Tel. č.: bezplatná linka 0800 085 2463</p> <p>www.nidirect.gov.uk/bereavement</p>



7

Užitoč
ná
literatúra
a zdroje

Užitočná literatúra a zdroje

Nižšie uvádzame niekoľko kníh a zdrojov, ktoré môžu byť pre vás užitočné. Tento zoznam nie je úplný a rôznym ľuďom budú vyhovovať rôzne knihy. Všetky sú dostupné v čase tlače tejto brožúry.

Pre dospelých

- The Orphaned Adult: Understanding and coping with grief and change after the death of our parents. Alexander Levy (2000)
- A Grief Observed. CS Lewis (2015)
- It's OK to laugh (crying is cool too). Nora McInerny Purmot (2016)
- It's OK that you're not OK: Meeting grief and loss in a culture that doesn't understand. Megan Devine (2017)
- Grief Works: Stories of Life, Death & Surviving. Julia Samuel (2017)
- Thinking Out Loud; Love, Grief and being Mum and Dad. Rio Ferdinand (2017)
- Sisters & Brothers: Stories about the death of a sibling. Julie Bentley & Simon Anthony Blake (2020)
- Tell me the truth about loss. Niamh Fitzpatrick (2020)
- The Plain Guide to Grief. John Wilson (2020)
- Has someone died? Restoring hope. Podpora pre pozostalých Cruse k dispozícii na https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring_Hope_Jul2017.pdf

Pre dospievajúcich a mladých dospelých

- When a friend dies: A book for teens about grieving & healing. Marilyn E. Gootman (2005)
- Out of the blue: Making memories last when someone has died. Winston's Wish (2006)
- Still Here with Me: Teenagers and Children on Losing a Parent. Suzanne Sjogvist (2006)
- Sometimes Life Sucks: When Someone You Love Dies. Molly Carlisle (2011)
- We Get It. Heather L. Servaty-Seib & David C. Fajgenbaum. 2015
- A Teenage Guide to coping when Someone dies. Child Bereavement UK (2019)

Pre deti

- Badger's Parting Gifts. Susan Varley (1987). Jubilejné 35. vydanie mnohokrát ocenenej obrázkovej knihy.
- Muddles, puddles and sunshine. Diane Crossley (2001)
- A Child's Grief: Supporting a Child When Someone in Their Family Has Died. Di Stubbs (2009)
- What does dead mean?: A book for young children to help explain death and dying. Caroline Jay and Jenni Thomas (2012)
- The Memory Tree. Britta Teckentrup (2014)
- The coat I wear. Mel Maxwell (2014)
- The Goodbye Book. Todd Parr (2016)

- Cry heart but never break. Glenn Ringtved (2016)
- The Invisible String. Patrice Karst (2018)

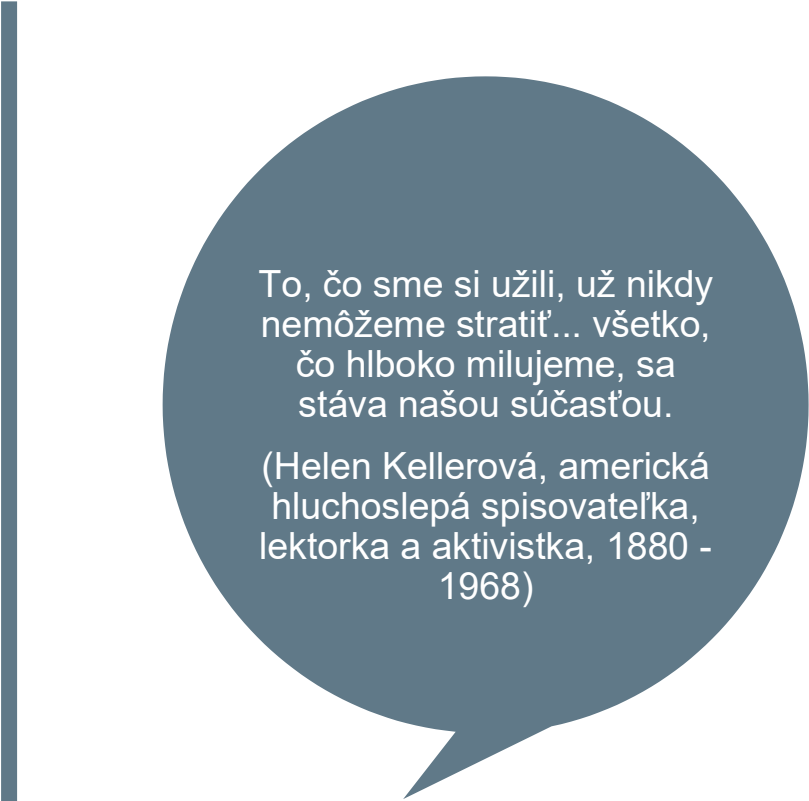
Pre ľudí s mentálnym postihnutím alebo demenciou

- How to break Bad News to People with Intellectual Disabilities. Irene Truffrey-Wijne (2013)
- What can help you feel better when someone dies? CHANGE Easy Read Series (2016)

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

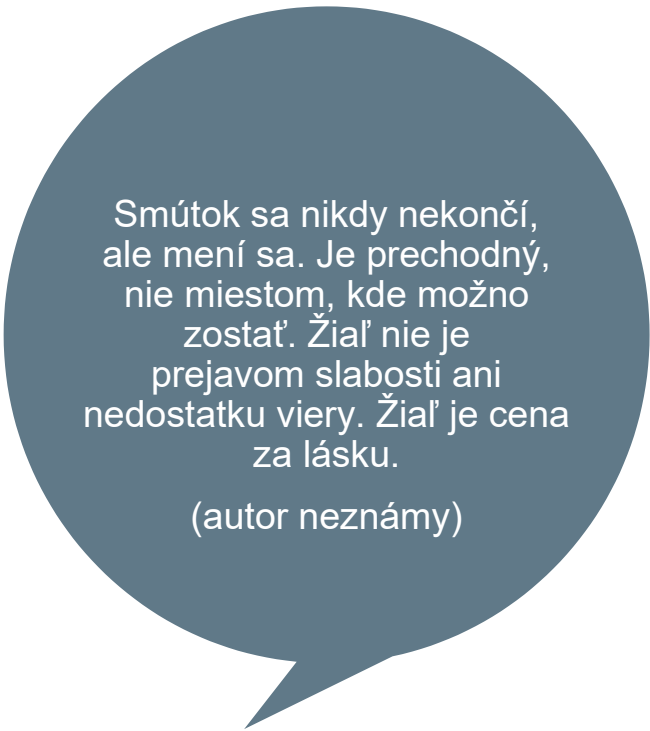
Táto príručka je k dispozícii v iných formátoch a jazykoch na požiadanie, kontaktujte equality.team@belfasttrust.hscni.net alebo kontaktujte Lesley Jamieson na čísle 028 9504 8734

Vaše poznámky



To, čo sme si užili, už nikdy
nemôžeme stratiť... všetko,
čo hlboko milujeme, sa
stáva našou súčasťou.

(Helen Kellerová, americká
hluchoslepá spisovateľka,
lektorka a aktivistka, 1880 -
1968)



Smútok sa nikdy nekončí,
ale mení sa. Je prechodný,
nie miestom, kde možno
zostať. Žiaľ nie je
prejavom slabosti ani
nedostatku viery. Žiaľ je cena
za lásku.

(autor neznámy)

BT22-2668

Revízia máj 2022 HSCBN (08B). Časti tejto brožúry sú prevzaté so súhlasom spoločnosti Northern HSC Trust.