

# Когато някой почине

Информация, насоки и подкрепа за  
семейството и приятелите



Това ръководство е  
посветено на онези,  
които скърбят за  
смъртта на любим  
човек.



## Въведение

Бихме искали да изкажем най-искрените си съболезнования на Вас и на важните за Вас хора след тежката Ви загуба.

Смъртта може да настъпи по всяко време на живота. Понякога това е очаквано, поради заболяване или остаряване, а понякога се случва внезапно, без предупреждение. Възможно е да Ви е трудно да се занимавате с многото практически неща, които трябва да бъдат свършени, докато преживявате емоциите, свързани със скръбта.

Разговорът с някого и споделянето на чувства може да помогне. За някои хора най-добрият начин да се справят е да разчитат на семейството и приятелите си. За други, може да помогне разговор с човек извън семейния кръг, например с организация за подкрепа.

Надяваме се, че информацията в тази брошура ще Ви бъде полезна, и че тя ще Ви помогне по някакъв начин да се справите с тревогата и страданието, които може би изпитвате в този труден момент.

### За тази брошура

Тази брошура е създадена, за да Ви помогне да прочетете съответните раздели, когато Ви трябва. Не смятайте, че трябва да прочетете всичко.

Някои раздели са посветени на това как може би се чувствате, а други - на практическите приготовления, които може да се наложи да организирате. Подробна информация за организациите, предлагащи подкрепа, както и място за Вашите бележки са включени в края на това ръководство.

Включени са цитати от хора, които са преживели тежка загуба, и които са изпитали нещо от това, през което може би преминавате.

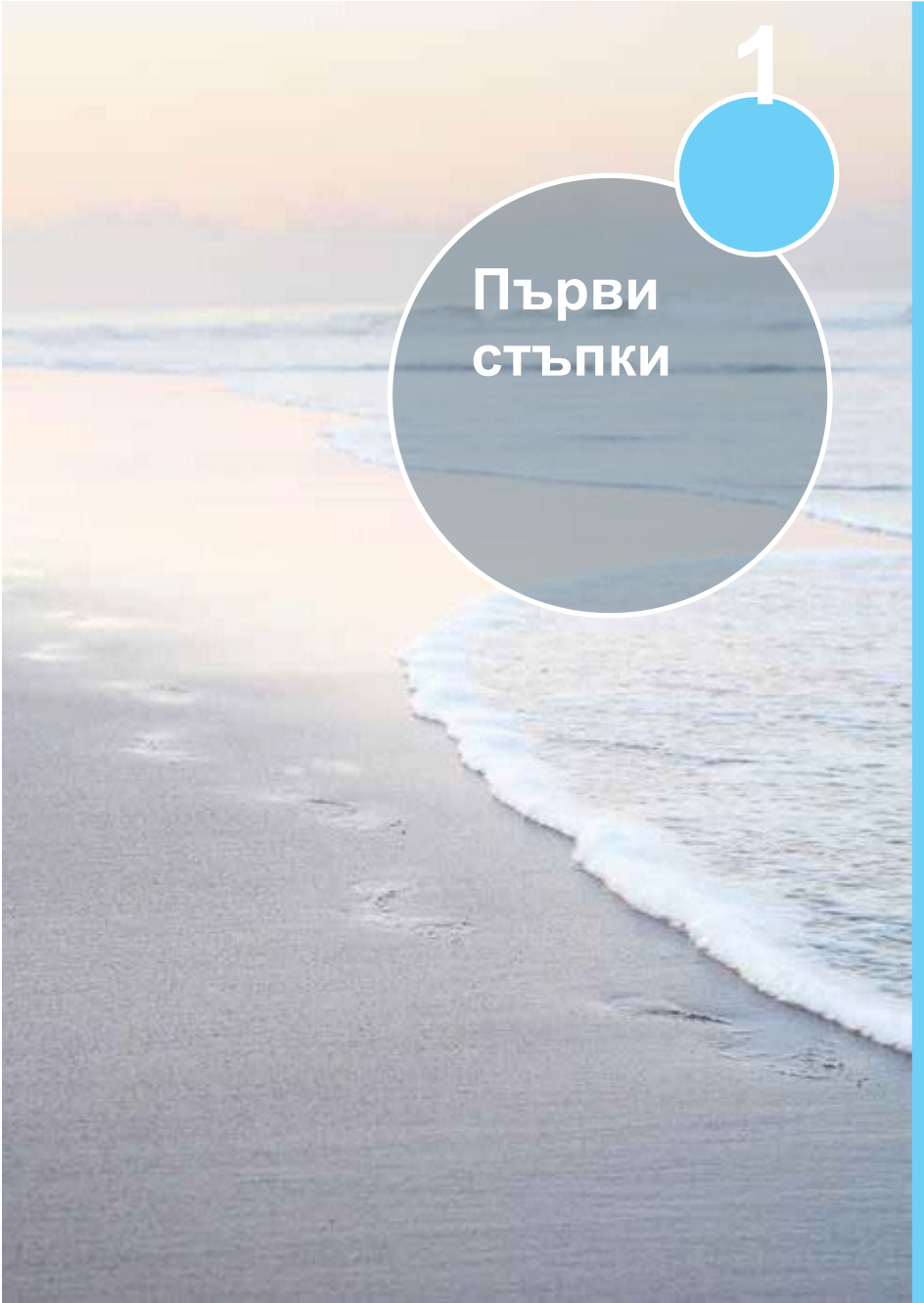
Вашето семейство, приятели или колеги също могат да намерят за полезно да прочетат това ръководство, за да разберат как могат да Ви подкрепят.

# Съдържание

<b>1. Първи стъпки .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Първите дни.....</b>	<b>7</b>
Организация на погребение и кремация	8
Донорство на органи и тъкани	8
Съдебният лекар	9
Аутопсия от съдебен лекар	9
Болнично изследване след смъртта, подлежащо на съгласие	10
<b>Вещи на Вашия близък</b>	10
Погребалната агенция	11
Духовна подкрепа	12
Регистриране на смърт	12
Репатриране	13
<b>3. Какво още трябва да се направи? .....</b>	<b>15</b>
Услуга при загуба на близък към Служба за социално осигуряване	16
Връщане на оборудване	16
Справяне с разходите за погребение	17
Лица и организации, с които да се свържете	17
Писмо по образец	20
<b>4. Какво може би изпитвате .....</b>	<b>25</b>
Справяне със скръбта	26
Мисли и чувства, свързани със скръбта	26
Физически и поведенчески промени	27
Поговорете с някого	28
<b>5. Грижа за децата.....</b>	<b>31</b>
Грижа за децата	32
Признаци на скръбта	32
Помагане на децата да се справят	32
<b>6. Преодоляване на трудностите и посрещане на бъдещето .....</b>	<b>35</b>
Полагане на грижи за себе си	36
Предложения, които могат да помогнат	36
Изправяне пред трудни моменти	38
Полезни услуги на тръста за здравеопазване и социални грижи	38
Организация „Care Opinion“	39
Комплименти и оплаквания	39
Организации за подкрепа	42
<b>7. Полезна литература и ресурси .....</b>	<b>64</b>
Вашиите бележки	68

1

# Първи стъпки



# Първи стъпки

## Когато някой почине

Когато някой почине, лекар, или в някои случаи медицинска сестра, потвърждава, че лицето е починало. Ако смъртта е настъпила внезапно или не се дължи на естествени причини, лекарят уведомява съдебния лекар.

## Медицинско удостоверение за причината за смъртта

Медицинското удостоверение за причината за смъртта („МССД“) се попълва от лекар, когато смъртта е естествена и лекарят може да посочи причината за смъртта. След това независим медицински експерт ще се свърже с лекаря, а понякога и с близките роднини, за да обсъди причината за смъртта, записана в медицинското удостоверение.

## Погребение

Най-близките роднини на починалия обикновено се обръщат към погребален агент за допълнителна помощ във връзка с организацията на погребението.

## Кремация

Ако е избрана кремация, лекарят трябва да бъде информиран възможно най-скоро, тъй като ще е необходим допълнителен формуляр. Погребалният агент ще Ви окаже допълнително съдействие при организацията.

## Освобождение на тялото

Ако Вашият близък е починал в болница, тялото му ще бъде освободено, след като бъде попълнено медицинското удостоверение за причината за смъртта. Това може да отнеме известно време, тъй като по закон може да бъде извършено само от съответния лекар. Пригответе се за погребение трябва да са само предварителни, докато не получите удостоверението.

## Регистриране на смъртта

Смъртта трябва да се регистрира в службата на главния секретар по регистриране на граждански състояния, за да се вземат мерки за погребението, освен ако въпросът не е отнесен до съдебния лекар.\*

\* За допълнителна информация относно това какво се случва, когато бъде уведомен съдебният лекар, вижте страница 9.





2

Първите  
Дни

## Първите дни

Когато някой почине, трябва да се вземат много решения и да се предприемат мерки. Справянето с практическите въпроси може да се окаже непосилно. Важно е да отделите малко време, за да съберете мислите си, да поплачете или да поговорите. Може да Ви бъде полезно да потърсите подкрепа от друг член на семейството или от човек извън семейството, на когото имате доверие.

Вашият погребален агент или представител от духовенството може да Ви помогне да планирате погребението.

Ако медицинският персонал или погребалният агент трябва да се запознаят с някакви специфични религиозни или културни изисквания при грижите за Вашия близък след смъртта, уведомете ги възможно най-скоро.

## Организация на погребението

Ако смъртта е настъпила през уикенда или в празничен ден, или ако е ангажиран съдебен лекар, това може да забави погребението. Можете да предприемете предварителни подготовки за погребение едва след като бъде издадено медицинското удостоверение за причината за смъртта (MCCD) или след разрешението на съдебния лекар. Директорът на погребалната агенция може да Ви окаже допълнителна помощ при организацията.

## Кремация

Ако планирате кремация на Ваш близък, трябва да уведомите лекаря или медицинската сестра, които се грижат за него, и да информирате погребалния агент, за да бъдат подготвени съответните документи. Втори доктор ще трябва да потвърди причината за смъртта и да попълни част от формуляра за кремация. Попълването на формулярите за кремация се заплаща допълнително. Вашият погребален агент може да се заеме с тези приготовления вместо Вас. Единственият крематориум в Северна Ирландия е „Roselawn Crematorium“ в Белфаст.



## Донорство на органи и тъкани

Вашият близък може да е изразил желание да дари органите си. Може да има причини, поради които това да не е възможно и да не е било обсъдено с Вас, като например медицинско състояние, причина за смъртта или мястото, на което е настъпила смъртта. Въпреки това може да се предложи даряване на тъкани. Възможно е да дарите тъкани като роговици (части от окото) и сърдечни клапи, за да помогнете на други хора с определени заболявания. Ако желаете да говорите с някого за донорство на тъкани, моля, кажете на член на медицинския персонал, преди да напуснете болницата.

## Съдебният лекар

При определени обстоятелства смъртният случай се предава на съдебен лекар.

Разбираме, че това може да увеличи Вашето безпокойство и да предизвика допълнителна тревога. Това може да забави също и организацията на погребението. Надяваме се, че информацията тук ще обясни защо това е необходимо и някои от процесите, които се следват.

Задачата на съдебния лекар е да установи причината за смъртта - "как, кога и къде" - за всяка внезапна, неочаквана или неестествена смърт.

Ако лекарят не може да удостовери смъртта, тогава съдебният лекар или ще я удостовери, или ще проведе разследване, за да установи причината за смъртта. Това може да включва назначаване на аутопсия, получаване на свидетелски показания и медицински документи или провеждане на разследване. Смъртта не може да бъде регистрирана, докато съдебният лекар не даде разрешение.

## Аутопсия от съдебен лекар

Ако е необходимо да се извърши аутопсия, съдебният лекар ще поиска от полицията да съдейства при събирането на информация за смъртта. Обикновено това включва разговори с Вас, като член от семейството на починалия, с всички, които са се грижили за починалия, и с всички, които са били там, когато е настъпила смъртта. Член на

семейството ще бъде помолен да идентифицира официално тялото. Полицията може да Ви помоли да направите това на мястото, където е настъпила смъртта, или в моргата на болницата; ще трябва да направите това преди извършването на аутопсията. Съдебният лекар не се нуждае от разрешение от близките роднини за извършване на аутопсия.

Служителите за връзка на съдебния лекар са хора, които работят за съдебния лекар, за да помагат на семействата на опечалените, когато е назначена аутопсия. Те ще се свържат с Вас и ще Ви обяснят процесите и етапите от разследването на съдебния лекар. Те също така ще предоставят и " Свидетелство за удостоверяване на смъртта", за да ви помогнат с финансовите въпроси.

### **Болнично изследване след смъртта, подлежащо на съгласие**

В някои случаи болничен лекар може да поиска от Вас разрешение за извършване на аутопсия в болницата. Това може да помогне да се определи естеството и степента на заболяването, от което е починал Вашият близък, и да се разширят медицинските познания за него.

Близките роднини решават дали да дадат съгласие (разрешение) за това. Ако желаете да го обмислите, лекарят ще Ви обясни какво включва и ще отговори на всички Ваши въпроси. Въпреки това аутопсията в болница не е задължителна и можете да я откажете.

### **Вещи на Вашия близък**

Когато хората умират на място, различно от собствения им дом, те обикновено носят със себе си лични вещи. Персоналът може да Ви помогне да съберете вещите на Вашия близък. Ако има вещи, които не желаете да вземете вкъщи и да запазите, медицинският персонал може да организира тяхното изхвърляне. Връщането на лични вещи може да бъде трудно преживяване, затова е най-добре да ги вземете, когато си тръгвате. Парите, дадени на касата, се връщат с чек, обикновено чрез адвокат. Връщането на ценни вещи може да се забави поради законови изисквания. Служителите на касата могат да Ви посъветват.

## Погребалната агенция

Преди настъпването на смъртта, Вашия близък може да е обсъдил с Вас вида на погребението, което би искал, както и желанията си за погребение или кремация. Ако не сте провели този разговор, семейството, приятелите, представителят на духовенството или погребалният агент могат да Ви помогнат да планирате как да се сбогувате. Повечето хора ползват услугите на погребален агент при организиране на погребение.

Погребалните агенции са на разположение седем дни в седмицата и осигуряват 24-часово дежурство през цялата година. Възможно е Вие или Вашият близък вече да сте избрали погребален агент. Ако не, можете да намерите подробности на адрес:

- Национална асоциация на погребалните агенти [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk)
- Национална асоциация на обединени и независими погребални агенции [www.saif.org.uk](http://www.saif.org.uk)
- [www.naturaldeathsociety.org.uk](http://www.naturaldeathsociety.org.uk)

Ако Вашият близък е починал в болница, погребалният агент ще се свърже с персонала на моргата и ще Ви информира кога тялото може да бъде освободено.

Погребалният агент ще Ви помогне с много неща, които трябва да се направят, включително:

- Организиране на прибирането на Вашия близък от болничната морга или от мястото на смъртта
- Подготовката, грижите и обличането на Вашия близък
- Свързване с Вашия представител на духовенството, място за поклонение, гробище или крематориум за организиране на погребението
- Организиране на попълването на формуляра за кремация в крематориума (ако е необходимо).
- Съдействие при избора на ковчег
- Организиране на закупуване и/или откриване на гроб

- Поставяне на известия във вестници
- Поръчване на цветя
- Осигуряване на катафалка и допълнителни автомобили за погребението.

Погребалният агент ще обсъди с Вас всички разходи, за да Ви помогне да решите кое е най-подходящо за Вас.

### Духовна подкрепа

След смъртта на близък човек много хора получават подкрепа и утеха от своя религиозен/духовен представител. Ако желаете религиозен/духовен представител да Ви помогне да планирате и подготвите погребалната служба, свържете се с него възможно най-скоро, за да обсъдите подробностите. Ако не сте сигурни към кого да се обърнете, погребалният агент може да Ви посъветва.

### Регистриране на смърт

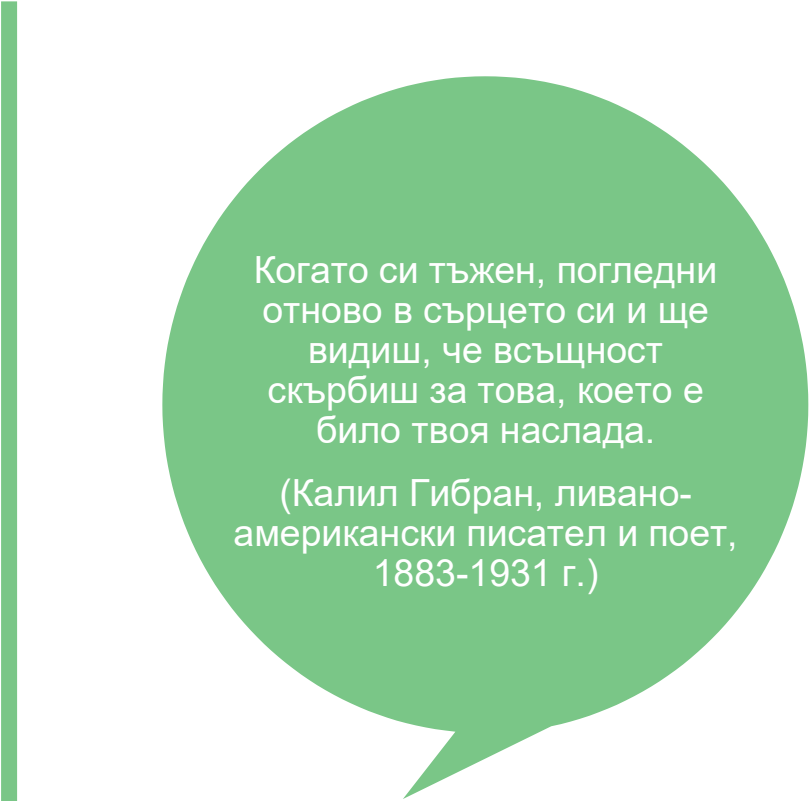
Обикновено, когато някой почине, лекуващият лекар попълва медицинско удостоверение за причината за смъртта (МУПС). То се дава на семейството, за да бъде внесено в местната служба по вписвания и да се издаде смъртен акт. Този процес е необходим преди да може да се извърши погребение.

Когато някой почине по време на пандемията COVID-19, лекарят попълва удостоверението и го изпраща по електронната поща на Главната служба за регистрация на граждански състояния, която го препраща на местната служба по вписвания. След това службата по вписвания се свързва с посочено лице от семейството Ви, за да получи информацията, необходима за завършване на процеса на регистриране на смъртта. Погребалният агент може да регистрира смъртта от Ваше име. След като смъртта е регистрирана, секретарят ще издаде на погребалния агент удостоверение за погребение или кремация, за да може да се извърши погребението или кремацията. Регистрирането на смъртта не се заплаща, но може да е полезно да се закупят няколко заверени копия от смъртния акт. Това е така, защото организациите, с които трябва да се свържете,

често изискват заверено копие - фотокопията са неприемливи. Копия могат да бъдат поръчани онлайн на адрес [www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online](http://www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online)

## Репатриране

Репатрирането е процесът на връщане на починало лице в родната му страна. Ако желаете тялото на Вашия близък да бъде върнато в друга държава, погребалният агент може да Ви помогне с административните и практически въпроси, свързани с това.



Когато си тъжен, погледни  
отново в сърцето си и ще  
видиш, че всъщност  
скърбиш за това, което е  
било твоя наслада.

(Калил Гибран, ливано-  
американски писател и поет,  
1883-1931 г.)





3

Какво  
още  
трябва  
да се  
направи

## Какво още трябва да се направи?

### Услуга при загуба на близък към Служба за социално осигуряване

Трябва да се обадите в отдела за опечалени, ако Вашият близък е получавал държавна пенсия или социални помощи.

Отделът за

опечалени ще запише датата на смъртта и ще информира всяка служба, от която Вашият близък е получавал обезщетения. Те ще Ви предложат и проверка за право на обезщетения, тъй като е възможно да имате право на социални помощи. Ако имате право да подадете молба за "обезщетение за подкрепа при загуба на близък" и/или "обезщетение за погребение", те могат също така да вземат информацията за Вашата молба по телефона и да я препратят към съответния отдел. Можете да се свържете със Службата за опечалени на безплатния телефон 0800 085 2463.

### Връщане на оборудване

Ако за любимия Ви човек са се полагали грижи вкъщи, може да Ви е неприятно, че оборудването остава у дома, или да Ви е трудно да се разделите с него. За да организирате отнасянето на оборудването, можете да се свържете с районната медицинска сестра, която ще организира изнасянето на предмети като електрически легла и подемници. Медицинската сестра също така ще вземе картоната на пациента и ще Ви посъветва за безопасното връщане на неизползваните лекарства в местната аптека.

Можете да организирате отнасянето на друго оборудване, като например инвалидни колички, комоди и помощни средства за къпане или ходене, като се свържете с местния отдел за ерготерапия (ОЕ). Отделът по ерготерапия ще направи всичко възможно, за да организира навременното отстраняване. Моля, проявете разбиране, тъй като това може да отнеме няколко дни.

## Справяне с разходите за погребение

Погребенията могат да бъдат скъпи и някои хора може да са се включили в план за изплащане, за да покрият разходите по погребението си. Ако получавате определени обезщетения, може да имате право на финансова помощ, като например обезщетение за погребение. Можете да поискате от погребалния агент информация за обезщетенията за погребение. Повече информация можете да намерите на [www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments](http://www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments)

## Лица и организации, с които да се свържете

Когато някой почине, трябва да информирате редица хора и организации. Ранното установяване на контакт ще помогне да се избегнат неприятностите, свързани с писма, телефонни обаждания и доставки/оборудване, които ще продължат през следващите седмици и месеци. Изпълнението на тази задача може да бъде трудно. Може би някой приятел или роднина би могъл да Ви помогне да намерите номерата и да се обади или да изпрати писма. В списъка по-долу и на страници 18 и 19 са посочени специалисти и организации, с които може да се наложи да се свържете. Можете да намерите съответните данни за контакт на адрес [www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk) Може да Ви е полезно да копирате примерното писмо на страница 20 и да попълните по едно копие за всеки контакт.

Организация	Име/ референтен номер	Данни за контакт	Информирани?
Погребален агент			
Секретар по регистриране на смъртни случаи			

Работно място (починалото лице и неговият национален осигурителен номер)			
Работно място (Ваше)			
Училище/колеж (на починалото лице или на деца/младежи, преживели загуба)			

Организация	Име/ референтен номер	Данни за контакт	Информирани?
Траурна служба в Северна Ирландия (за да съобщите за смъртта на Ваш близък на Агенцията за социално осигуряване)			
Общопрактикуващ лекар, районна медицинска сестра, социален работник, домашни сътрудници, дневен център			
болница/здравно заведение (номер на болницата)			
Зъболекар			
Оптик			
Ортопед			
Адвокат (помислете за проверка преди погребението, в случай че има подробности за желанията на лицето)			
Банка/пощенска служба			
Организация за жилищни заеми/кредитен съюз			
Фирми за кредитни/търговски карти			
Доставчик на ипотечни кредити/наемодател/служител по жилищно настаняване			
Закупуване на лизинг/заеми			
Пенсионно дружество			
„HM Revenue and Customs“ (данъчна служба)			
Животозастрахователно			

дружество			
Застраховка на автомобил (ако сте вторият посочен шофьор, може вече да не сте застрахован)			
Други застраховки (битови, медицински, пътни)			



Организация	Име/ референтен номер	Данни за контакт	Информирани?
„DVA“ за шофьорска книжка (Шофьорската книжка на Вашия близък трябва да бъде върната в офиса на „DVA“. Подробности за това какво да направите може да намерите на <a href="http://www.nidirect.gov.uk">www.nidirect.gov.uk</a> под "Превозни средства" - "Издаване на шофьорски книжки" - "Уведомяване „DVA“ относно състояние" - "Уведомяване „DVA“ относно смъртен случай")			
„DVLA“ Суонзи за регистрация на превозни средства			
Мобилен/стационарен телефон			
Доставчик на телевизия/интернет			
Електричество/газ			
Паспортна служба (номер на паспорта)			
Профсъюз/професионална организация			
„Translink“ - относно пропуск за пътуване			
Библиотека			
Клубове (социални/спортни)			
Издатели на сезонни билети			
Акаунти в социалните медии (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram и др.)			

Пощенска служба - ако е необходимо пренасочване на пощата			
Регистърът за траурни случаи, за да спрете нежеланата поща <a href="http://www.the-bereavement-register.org.uk">www.the-bereavement-register.org.uk</a>			
Други			

## До всички заинтересовани

Име на организацията	
Искам да Ви уведомя за смъртта на:	
Г-н/г-жа/г-жица/ професионално звание	
Име(на)	
Фамилно име	
Дата на раждане	
Адрес	
Телефон:	
Имейл:	
Дата на смъртта	
Разбирам, че лицето, посочено по-горе, е имало контакти с Вашата организация. <b>Моля, обновете архивите си.</b> Благодаря Ви.	
Техният референтен номер/номер на членство във Вашата организация:	
<b>Ако имате нужда от повече информация, моите данни са:</b>	
Име	
Адрес	
Телефон (домашен):	(мобилен телефон)
Имейл:	
Връзка с починалото лице	

Подпис	
Дата	

A woman with short brown hair, wearing a green button-down shirt, is sitting at a wooden table. She is looking down at a large stack of photographs spread out on the table. Her right hand is resting on her chin, and she has a thoughtful expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through. A large, semi-transparent blue circle is overlaid on the right side of the image, containing the number 4 and the text 'Какво може би изпитвате'.

4

Какво  
може  
би  
изпитв  
ате

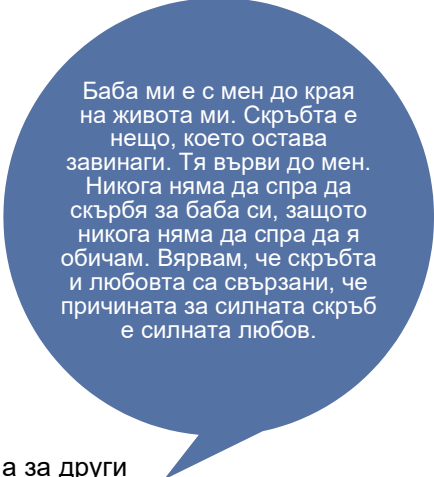
## Какво може би изпитвате

### Справяне със скръбта

Скръбта е нормален процес, който всички преживяваме след загуба. Хората реагират на загубата по различен начин. Скръбта е много индивидуална.

В този раздел са описани някои от чувствата, които могат да повлияят на мисленето и поведението Ви, докато скърбите. Може да се изненадате от мислите, чувствата и поведението си. Не всеки изпитва всички от тях. Възможно е някои от тях да се усещат по-силно от други и да се появяват в различен ред или да са смесени.

За чувствата, свързани със скръбта, няма ограничение във времето - за някои хора това е въпрос на месеци, а за други - на години. Трябва да си дадете време да се адаптирате и да се включите отново в живота, в отсъствието на починалия човек.



Баба ми е с мен до края на живота ми. Скръбта е нещо, което остава завинаги. Тя върви до мен. Никога няма да спра да скърбя за баба си, защото никога няма да спра да я обичам. Вярвам, че скръбта и любовта са свързани, че причината за силната скръб е силната любов.

### Мисли и чувства, свързани със скръбта

Отначало може да почувствате празнота и безчувственост. Може да почувствате шок и да не можете да повярвате на това, което се случва, дори ако смъртта е била очаквана. Може да Ви се струва нереално - може да отказвате да приемете факта, че Вашият любим човек е починал. Това е нормална реакция, която Ви предпазва от реалността на загубата.

Не е необичайно да се чувствате виновни. Например, може да се чувствате виновни за неща, които смятате, че е трябвало или не е трябвало да кажете или направите. Възможно е да изпитате чувство на нелоялност, когато започнете да преследвате нови или стари интереси.



Възможно е да изпитвате гняв към починалия човек. Възможно е да обвинявате другите членове на семейството или специалистите, които са полагали грижи за Вашия близък. В зависимост от вярата или убежденията си, може да си зададете въпроса "защо" беше позволено това да се случи.

Част от скръбта е да се опитате да разберете нещо, което изглежда безсмислено. Може би си мислите "Ако само..."

Ако сте загубили човек, който е бил важна част от Вашия живот, домът Ви може да изглежда много празен. Усещането за изолация може да бъде болезнено силно. Може да се самосъжालявате.

Липсата може да бъде огромна част от скръбта. Някои описват това усещане като подобно на "загуба на ума". Например, може да търсите любимия си човек в тълпата; може да Ви се струва, че сте го видели или дори сте чули гласа му, въпреки че знаете, че той е мъртъв.

Хората реагират по различен начин на загубата - дори членовете на едно и също семейство реагират по различен начин. Всеки има свой собствен начин на скърбене и начинът, по който показва и се справя с чувствата си, може да бъде много различен - това може да е трудно за разбиране от останалите.

Често се случва да изпитвате чувство на тъга и депресия. Те трябва да намалеят с времето. Ако обаче чувствата Ви се усилят и не можете да вършите нормални задачи или имате мисли за самоубийство, е важно да потърсите специализирана помощ. Обичайният начин за достъп до нея е чрез личния лекар. Можете също така да получите помощ чрез „Lifeline“, която осигурява 24-часова подкрепа за изпадналите в беда. Обадете се на безплатния телефон 0808 808 8000 или получите достъп чрез [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

## **Физически и поведенчески промени**

Може да се чувствате уморени, но да не можете да заспите. Може да се чувствате гладни, но да не можете да се храните. Възможно е да имате трудности с концентрацията, да сте лесно разсеяни или да забравяте. Може да изпаднете в състояние на паника или

простите проблеми да Ви изглеждат прекомерни. Може да се чувствате отпаднали и летаргични или

имате болки, които обикновено не изпитвате. Това може да е нормална част от процеса на скърбене. Може да се окаже, че приятелите и съседите понякога Ви избягват. Правят го, защото може би не знаят какво да кажат или им е трудно.

да се справите със собствените си чувства на загуба. Може да Ви помогне, ако направите първата стъпка, като им кажете, че бихте оценили тяхното приятелство и подкрепа.

**Потърсете съвет от личния си лекар, ако имате притеснения**

Може да Ви се струва, че животът Ви ще бъде по-поносим, ако направите драстични промени, за да избегнете болезнените спомени, като например смяна на жилището или изхвърляне на вещите на любимия човек. Опитайте се да не правите това в ранния етап на загубата. Ще дойде време, когато ще е подходящо да вземете такива важни решения.

## Поговорете с някого

Важно е да се грижите за себе си. Едно от най-полезните неща може да бъде да говорите за починалия човек. Само Вие можете да решите с кого ще е най-полезно да говорите. Възможно е това да бъде:

Когато синът ми почина, светът ми се срива.

Бях с разбито сърце - как ще успя да продължа? През следващите месеци депресията, съчетана с нездравословни стратегии за справяне, се превърна в моя начин да продължа.

Бях ядосан на света, на медицинския персонал и на себе си. Промених се за една нощ и не харесвах човека, в който се превърнах. Аз не бях майката, която синът ми познаваше и обичаше. Когато стигнах дъното и видях въздействието, което оказвам върху семейството си, събрах куража да потърся подкрепа. Това наистина беше най-доброто решение за мен, а може да бъде и за Вас - моля, обърнете се към тези, които могат да Ви помогнат.

- член на семейството
- приятел
- представител на Вашата вяра/духовенство
- Вашият личен лекар
- Някой от организациите за подкрепа.

Допълнителна информация организациите за подкрепа можете да намерите на страница 38.

Съпругът ми почина седем седмици след поставянето на диагнозата рак. Това беше ужасен шок. Той ми липсва ужасно.

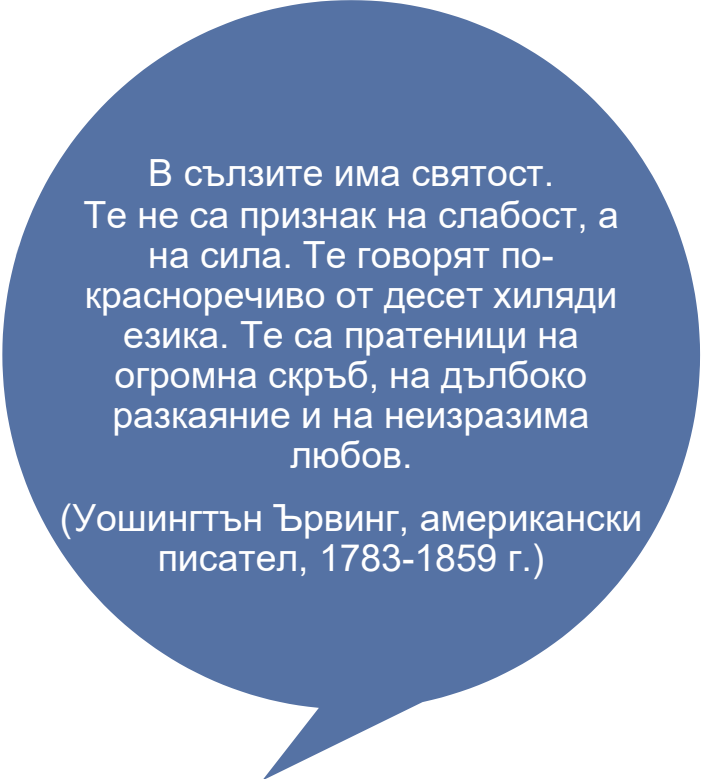
Ако не беше вярата ми, никога нямаше да се справя с това. Той почина преди две години. Вече се чувствам малко по-добре и знанието, че почива в мир, ми дава голяма утеха. Намерих нови приятели и църквата е утеха за мен. Преди да почине, съпругът ми ми каза да се погрижа за себе си, да създам нов живот и да продължа напред, така че се опитвам да направя това.

#### Опитайте се да:

- говорите за починалия човек
- се погрижите за себе си, да се храните правилно и да си почивате, дори и да не можете да спите
- си дадете време и позволение да скърбите
- потърсите помощ и подкрепа, ако смятате, че имате нужда от нея.
- кажете на хората от какво се нуждаете

#### Опитайте се да не:

- се изолирате и да подтискате емоциите си
- мислите, че сте слаби, защото имате нужда от помощ
- се чувствате виновни, ако Ви е трудно да се справите
- посягате към наркотици или алкохол, тъй като облекчението ще бъде само временно.



В сълзите има святост.  
Те не са признак на слабост, а  
на сила. Те говорят по-  
красноречиво от десет хиляди  
езика. Те са пратеници на  
огромна скръб, на дълбоко  
разкаяние и на неизразима  
любов.

(Уошингтън Ървинг, американски  
писател, 1783-1859 г.)



5

Грижа за  
децата

## Грижа за децата

Възрастните често изпитват нужда да предпазят децата от смъртта и от собствената си скръб, тъй като смятат, че децата ще бъдат твърде разстроени.

Децата обаче често се страхуват повече, когато не са сигурни какво се случва около тях, отколкото когато им е позволено да бъдат част от него. Когато съобщавате на децата, че техен близък е починал, говорете на разбираем език и отговаряйте на всички въпроси възможно най-искрено. Използвайте думи като "мъртъв" и "смърт", а не "изгубен" или "спящ", които могат да ги объркат. Децата в предучилищна възраст обикновено не разбират, че смъртта е постоянна и могат многократно да задават въпроси като "Кога ще се върне баба?" Децата в начална училищна възраст обикновено разбират окончателността на смъртта и често задават директни въпроси за нея.

### Признаци на скръбта

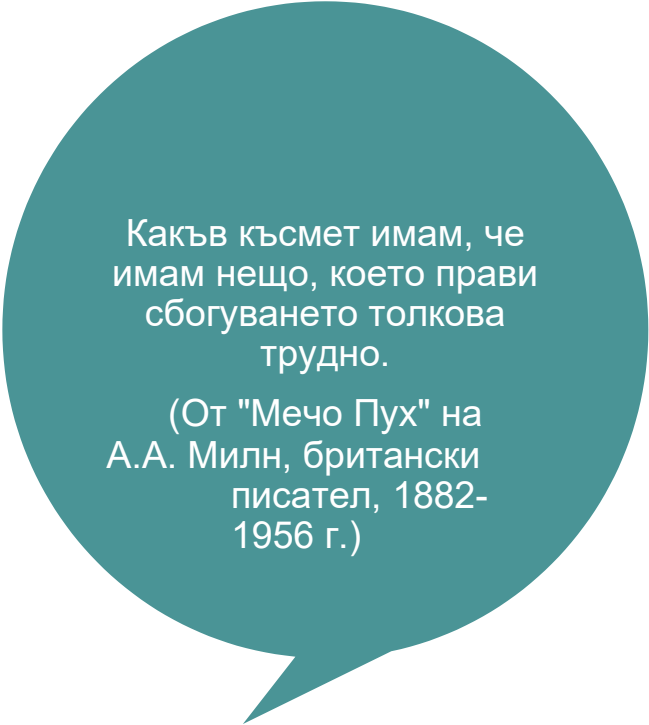

Децата могат да проявят симптоми като тихо и затворено поведение, прилепчивост към родителя, подмокряне в леглото, страх от тъмното или проблеми със съня или поведението вкъщи или в училище. Всички тези реакции са нормални за малките деца и при повечето от тях отминават с времето. Тийнейджърите вече преминават през физически и емоционални промени, и комуникацията в тази възрастова група често може да бъде трудна. Често изпитват чувство за несправедливост и се питат защо техният роднина или приятел е трябвало да умре. Те могат да не спазват наложените им ограничения, например като остават навън до късно или губят интерес към училището. Може да бъде полезно за тях да говорят за чувствата си. Важно е да чувстват, че някой ги изслушва и разбира чувствата им.

## Помагане на децата да се справят

Понякога е полезно да се даде възможност на децата сами да решат дали желаят да видят починалия след смъртта му или не. Въпреки това, за да им дадете възможност да вземат решение, трябва да ги подготвите, като им обясните какво ще видят. На малките деца може да се наложи да обясните, че тялото вече не се храни, не говори, не ходи и не спи, и че може да се усеща студено при допир.

Децата и младежите, които са били близки на починалия, може да искат да бъдат включени в планирането и участието в погребението.

Може да е полезно да насърчите детето да напише писмо, да нарисова картинка или да постави малък подарък или играчка в ковчега (внимавайте това да не включва батерии или електрически елементи, ако Вашият близък ще бъде кремиран). Това може да бъде положителен начин за детето да се сбогува. Можете също така да насърчите децата да си спомнят за починалия човек, като споделят истории, разглеждат снимки или пазят сувенири. Може да пожелаят да запазят кутия за спомени или книга, съдържаща специални вещи или мисли за любимия човек. Както и при възрастните, понякога за някои деца специализираната подкрепа при загуба на близък може да бъде от полза. Ако смятате, че случаят е такъв за дете, за което се грижите, свържете се с личния си лекар или с някоя от организациите, изброени в раздела "Организации за подкрепа" в тази брошура.



Какъв късмет имам, че  
имам нещо, което прави  
сбогуването толкова  
трудно.

(От "Мечо Пух" на  
А.А. Милн, британски  
писател, 1882-  
1956 г.)





6

Преодо-  
ляване на  
трудностите  
и посрещане  
на бъдещето

## Преодоляване на трудностите и посрещане на бъдещето

След смъртта на някого може да се окаже, че се грижите за всички, освен за себе си. Понякога може да е изкушаващо да сте много заети и да се изтощавате със задачи, така че умората да заличи част от болката, дори за един или два мига. Опитите да се държите смело и да пренебрегвате чувствата си могат само да удължат болката и нараняването. Да се грижите за себе си може да означава да прекарвате време в компанията на приятели, с които можете да бъдете откровени, или да изберете да бъдете сами. В различните дни може да искате различни неща. Важно е да разпознавате нуждите си и да се погрижите за тях.

### Полагане на грижи за себе си

- Опитайте се да се храните добре, дори и да не Ви се яде.
- Починете си, дори да не можете да спите.
- Правете леки упражнения.
- Приемайте помощ в домакинската работа, ако Ви бъде предложена.
- Опитайте се да въведете някаква рутина в деня си.
- Опитайте се да не вземате "бързи решения", които могат да причинят допълнително страдание.

**Бъдете добри към себе си**

### Предложения, които могат да помогнат

Дайте си време да скърбите. Приемете, че плачът е нормален начин да се освободите от чувствата си, и че понякога може да се наложи да си позволите да плачете. Опитайте се да приемате помощ от другите и не си позволявайте да се изолирате. Не забравяйте, че годишнините, рождените дни и Коледа могат да засилят чувството на скръб, така че може да се възползвате от допълнителна подкрепа в тези моменти. Опитайте се да си създадете и спазвате всекидневен режим -

## Консултирайте се с личния си лекар, ако имате някакви притеснения за здравето си.

може да възстановите стари или да въведете нови навици.

Ако се чувствате изолирани или самотни, опитайте се да бъдете отворени за нови неща, например за нови хобита или за присъединяване към местни обществени групи или клубове. Споделянето на чувствата Ви може да бъде от полза.

Невинаги е

лесно да се направи това с роднини и приятели, и може да предпочетете да

говорите с някой друг, на когото

можете да се доверите. Може също

така да се свържете с

местна организация, която

предлага подкрепа при загуба на

близък човек. (Вижте раздела

"Организации за подкрепа" в края

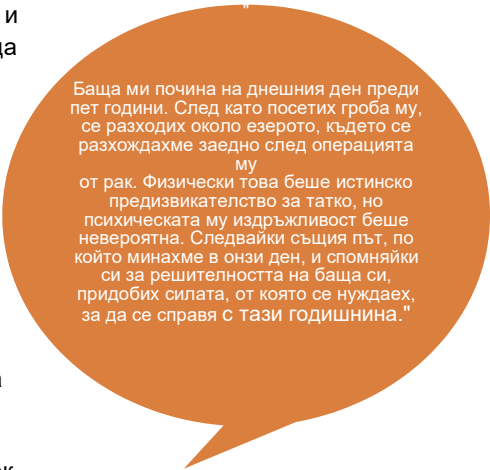
на тази брошура) Помнете, че ще имате добри и лоши

дни. Позволете си да се смеете и да плачете

и да се ядосвате - изгубили сте човек,

когото обичате, и това боли. С течение на времето ще откриете, че спомените може би са по-малко болезнени. Ще можете да си спомните, без да се притеснявате толкова много. Възможно е да започнете да се занимавате с нови или стари интереси.

Имайте предвид, че определени неща, които може да са твърде болезнени за Вас в началото, могат да Ви успокоят по-късно, например посещение на гроба, слушане на специална музика или разглеждане на снимки. Създаването на кутия за сувенири, като например писма, снимки и предмети, които са имали специално значение за любимия Ви човек, също могат да бъдат полезен фокус за Вашата скръб. Воденето на дневник може да Ви помогне да се справите с болезнени чувства, които може да Ви е трудно да споделите. Опитайте се да избягвате да ставате зависими от вещества като алкохол, не предписани лекарства или наркотици.



Баща ми почина на днешния ден преди пет години. След като посетих гроба му, се разходих около езерото, където се разходяхме заедно след операцията му от рак. Физически това беше истинско предизвикателство за татко, но психическата му издръжливост беше невероятна. Следвайки същия път, по който минахме в онзи ден, и спомняйки си за решителността на баща си, придобих силата, от която се нуждаех, за да се справя с тази годишнина."

## Изправяне пред трудни моменти

Възможно е да бъдете особено емоционални преди и по време на важни годишнини, в продължение на много години след смъртта. За някои хора е полезно да планират предварително какво ще правят в тези дни, за да не се чувстват сами с емоциите си. Някои хора създават традиция да посещават специални места, които им напомнят за починалия човек. За други, това е твърде болезнено. Няма правилен или грешен начин за отбелязване на годишнини - трябва да намерите подходящия за Вас начин.

## Полезни услуги на тръста за здравеопазване и социални грижи

Периодът след смъртта на роднина или приятел може да бъде труден и болезнен. Искаме да Ви подкрепим в този момент. Предлагаме помощ и съвети за справяне с непосредствените и дългосрочните последици от скръбта. За повече информация посетете линка в съответния тръст за здравни и социални грижи по-долу.

### Данни за контакт на тръст „Bereavement Services“

тръст „Belfast Health & Social Care“

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

тръст „Northern Health & Social Care“

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

тръст „South Eastern Health & Social Care“

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

тръст „Southern Health & Social Care“

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

тръст „Western Health & Social Care“

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

## Организация „Care Opinion“

„Care Opinion“ е онлайн платформата за обратна връзка на пациенти на здравните и социалните услуги в Северна Ирландия. Тя Ви дава възможност да споделите опита си от услугите в областта на здравеопазването и социалните грижи и да споделите какво е било добре или кога нещата са могли да бъдат по-добри.

Можете да споделите преживяванията си, като:

- посетите [www.careopinion.org.uk](http://www.careopinion.org.uk)
- се обадите на безплатния телефонен номер на „Care Opinion“ 0800 122 3135
- попълните безплатната листовка за обратна връзка на „Care Opinion“.

Съветът на пациентите и клиентите също може да Ви помогне да използвате платформата и да разкажете своята история. Можете да се свържете с тях на телефон 0800 917 0222 или на адрес [info.pcc@pcc-ni.net](mailto:info.pcc@pcc-ni.net).

## Комплименти и оплаквания

Искаме да получите възможно най-добрите здравни и социални грижи. Споделянето на мнението Ви относно услугите, които сте получили, е важно, тъй като това може да ни помогне да потвърдим с какво се справяме добре и да идентифицираме области, които се нуждаят от подобрение. Можете да се свържете с нас за да:

- направите комплимент за услугата, която сте използвали
- направите коментар или предложение за подобрение
- подадете оплакване.

### Тръст „Belfast Health & Social Care“

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

Тел.: 028 9504 8000 (от понеделник до петък: 10-12 ч.)

Текстови телефон: 18001 028 950 48000

Имейл: [complaints@belfasttrust.hscni.net](mailto:complaints@belfasttrust.hscni.net) или [compliments@belfasttrust.hscni.net](mailto:compliments@belfasttrust.hscni.net)

Попълнете нашия онлайн формуляр на адрес:  
<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form/>

### Тръст „Northern Health & Social Care“

Service User Feedback Department  
Northern Health and Social Care Trust  
Bush House  
45 Bush Road  
Antrim BT41 2QB  
Тел: 028 9442 4655

Имейл: [user.feedback@northerntrust.hscni.net](mailto:user.feedback@northerntrust.hscni.net)

### Тръст „South Eastern Health & Social Care“

Complaints Department  
South Eastern HSC  
Trust Lough House  
Ards Hospital  
Newtownards BT23 4AS  
Тел.: 028 9056 1427

Имейл: [complaints@setrust.hscni.net](mailto:complaints@setrust.hscni.net)

### Тръст „Southern Health & Social Care“

Service User Feedback Team  
Southern Health and Social Care Trust  
Beechfield House  
Craigavon Area Hospital  
68 Lurgan Road  
Portadown BT63 5QQ  
Тел.: 028 3756 4600  
Имейл: [serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net](mailto:serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net)

### Тръст „Western Health & Social Care“

Complaints Department  
Trust Headquarters  
Altnagelvin Area Hospital  
Londonderry BT47 6SB  
Тел.: 028 7134 5171 - вътрешен: 214142  
Или директно набиране на номер 028 7161 1226  
Възможност за изпращане на SMS: 077 8094 9796  
Имейл: [complaints.manager@westerntrust.hscni.net](mailto:complaints.manager@westerntrust.hscni.net)  
Комплименти могат да бъдат изпращани по електронна поща  
на адрес: [compliments@westerntrust.hscni.net](mailto:compliments@westerntrust.hscni.net)

## Организации за подкрепа

<b>Водеща благотворителна организация в Обединеното кралство „UK Leading Bereavement Charity“</b>	<b>Данни за контакт:</b>
<b>Организация „Cruse Bereavement Support“</b>  Офис за подкрепа и консултиране при скръб за възрастни, деца и младежи.	Офис в Белфаст Тел.: 028 9043 4600  северния район, тел.: 028 2766 6686  Офис Армаг/Дънганън, тел.: 028 8778 4004  Офис Бангор Тел.: 028 9127 2444  Офис Лондондери 028 7126 2941  Офис Нюри Тел.: 028 3025 2322  Офис Нютънардс 028 9182 0321  Офис Омаг 028 8224 4414  <a href="http://www.cruse.org.uk">www.cruse.org.uk</a>  Безплатен телефон на национална линия за подкрепа „Cruse UK“ 0808 808 1677  Понеделник 9.30-17 ч.



Вторник 9.30-20 ч.

Сряда 9.30-20 ч.

Четвъртък 9.30-20 ч.

Петък 9.30-17 ч.

Събота и неделя 10-14 ч.

	<b>Данни за контакт</b>
	<p>Уебсайт за младежи  <a href="http://www.hopeagain.org.uk">www.hopeagain.org.uk</a></p> <p>Facebook <a href="https://www.facebook.com/crusebereavementsupport">www.facebook.com/crusebereavementsupport</a></p> <p>Twitter: <a href="https://twitter.com/CruseNI">@CruseNI</a></p> <p>Наблюдава се от 9 до 17 ч. от понеделник до петък</p>
<b>Линии за помощ при кризисни ситуации в Северна Ирландия</b>	<b>Данни за контакт</b>
<p><b>Линия за помощ „Lifeline“</b></p> <p>„Lifeline“ безплатната телефонна линия за помощ при кризисни ситуации в Северна Ирландия за хора, които изпитват страдание или отчаяние.</p> <p>Терапевтите на „Lifeline“ са на разположение 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата, за да Ви изслушат и да Ви помогнат при пълна поверителност.</p>	<p>Терапевтите на „Lifeline“ имат опит в работата с травми, самоубийства, самонараняване, злоупотреба, депресия и тревожност.</p> <p>Ще получите незабавна помощ по телефона.</p> <p>Тел.: Безплатен телефон 0808 808 8000</p> <p>Текстови телефон 18001 0808 808 8000 за глухи или потребители със слухови затруднения</p> <p><a href="http://www.lifelinehelpline.info">www.lifelinehelpline.info</a></p>

## „Samaritans“

Емоционална подкрепа 24 часа в денонощието за всеки, който е в емоционално затруднение, изпитва затруднения да се справи или е в риск от самоубийство.

Национална линия за подкрепа на  
безплатен телефон 116 123

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Имейл: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Време за отговор 24 часа

<b>Организация „Bereaved through Cancer or Terminal Illness“ (Опечалени от рак или неизлечимо заболяване)</b>	<b>Данни за контакт</b>
<p><b>Организация „Cancer Focus“ (Фокус върху рака)</b></p> <p>Групите за семейна скръб оказват подкрепа на цялото семейство след загубата на близък човек от рак. Включва групови видео разговори чрез „Zoom“ за цялото семейство, семейни дни навън и групи само за деца.</p>	<p>Тел.: 028 9066 3281</p> <p>Имейл: <a href="mailto:care@cancerfocusni.org">care@cancerfocusni.org</a></p>
<p><b>Организация „Marie Curie“</b></p> <p>Подкрепа за хора, преживели тежка загуба вследствие на неизлечимо заболяване. Подкрепа за семействата, чиито близки са ползвали услугите на " Marie Curie ".</p>	<p>Тел.: 0800 090 2309</p> <p>Тел.: 028 9088 2000</p> <p><a href="http://www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement">www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement</a></p>

## Хоспис „NI“

Подкрепа за семействата, чиито близки са получавали хосписни услуги на Северна Ирландия.

Хоспис за възрастни, тел.: 028 9078 1836

Детски хоспис, тел.: 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)

Имейл: [information@nihospice.org](mailto:information@nihospice.org)

<p><b>Организация „Bereaved through Cancer or Terminal Illness“ (Опечалени от рак или неизлечимо заболяване)</b></p>	<p><b>Данни за контакт</b></p>
<p><b>Организация „Macmillan Cancer Support“ (Макмилън подкрепа при рак)</b></p> <p>Подкрепа при скръб и справяне с тежката загуба.</p>	<p>Линия за подкрепа 0808 808 0000, 7 дни в седмицата, от 8 до 20 ч.</p> <p><a href="https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief">https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief</a></p>
<p><b>За родители, преживели тежка загуба</b></p>	<p><b>Данни за контакт</b></p>
<p><b>Организация „Anam Cara NI“</b></p> <p>Подкрепа на родителите след тежка загуба.</p>	<p>Тел.: 028 9521 3120</p> <p><a href="http://www.anamcarani.co.uk">www.anamcarani.co.uk</a></p> <p>Email: <a href="mailto:info@anamcarani.co.uk">info@anamcarani.co.uk</a></p>

**Организация  
„Barnardo’s Child  
Bereavement  
Service“**

Консултации и подкрепа за родители/настойници на деца и младежи до 18-годишна възраст, които са преживели тежка загуба.

Тел.: 028 9066 8333

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

Имейл: [cbsreferrals@barnardos.org.uk](mailto:cbsreferrals@barnardos.org.uk)

За родители, преживели тежка загуба	Данни за контакт
<p><b>Организация „Compassionate Friends“ (Състрадателни приятели)</b></p> <p>Подкрепа за родители и баби и дядовци, които са преживели смъртта на дете на всякаква възраст.</p>	<p>Телефонна линия за помощ в Северна Ирландия: Безплатен телефон 028 8778 8016</p> <p>От понеделник до петък 9.30-16.30 ч.</p> <p>Национална телефонна линия за помощ: Безплатен телефон 0345 123 2304</p> <p><a href="http://www.tcf.org.uk">www.tcf.org.uk</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:helpline@tcf.org.uk">helpline@tcf.org.uk</a></p>
За деца и младежи	Данни за контакт
<p><b>Организация „Child Bereavement UK“</b></p> <p>Подкрепа за деца и младежи до 25-годишна възраст, които са изправени пред тежка загуба, както и за всички, засегнати от смъртта на дете на всякаква възраст.</p>	<p>Тел.: 0800 02 888 40</p> <p><a href="http://www.childbereavementuk.org">www.childbereavementuk.org</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:support@childbereavementuk.org">support@childbereavementuk.org</a></p>



**Организация „Grief Encounter“ (Среща със скръбта)**

Подкрепа за деца и младежи, преживели тежка загуба.

линия за помощ „Grieffalk“ 0808 802

0111 [www.griefencounter.org.uk](http://www.griefencounter.org.uk)

Имейл: [grieffalk@griefencounter.org.uk](mailto:grieffalk@griefencounter.org.uk)

За деца и младежи	Данни за контакт
<p><b>Организация „Winston’s Wish“ (Желанието на Уинстън)</b></p> <p>Емоционална и практическа подкрепа за деца, младежи и тези, които се грижат за тях, при загуба на близък човек.</p>	<p>Безплатна национална телефонна линия за помощ: 08088 020 021</p> <p>понеделник -петък 9-17 ч.</p> <p><a href="http://www.winstonswish.org">www.winstonswish.org</a></p> <p>Email: <a href="mailto:ask@winstonswish.org">ask@winstonswish.org</a></p>
<p><b>Организация „Bereaved by Sudden Death“ (Опечалени от внезапна смърт)</b></p> <p><b>Организация „Sudden“ (Внезапно)</b></p> <p>Услуга за хора, преживели внезапна смърт. Това може да се дължи на Covid-19, инцидент на работното място, тероризъм или самоубийство.</p>	<p><b>Данни за контакт</b></p> <p>Линия за помощ 0800 2600 400 от понеделник до петък от 10 до 16 ч.</p> <p>Електронна поща: <a href="mailto:help@sudden.org">help@sudden.org</a></p> <p><a href="https://sudden.org/">https://sudden.org/</a></p>
<p><b>Организация „Brake“ (Спирачка)</b></p> <p>Подкрепа за хора, загубили близък при пътнотранспортни произшествия.</p>	<p>Линия за помощ: 0808 800 0401</p> <p>Имейл: <a href="mailto:help@brake.org.uk">help@brake.org.uk</a></p> <p><a href="https://www.brake.org.uk">https://www.brake.org.uk</a></p>

**Център за травми  
„WAVE“**

Подкрепа за всеки,  
който е загубил  
близък в резултат на  
граждански вълнения  
в Северна Ирландия,  
независимо от  
религиозни, културни  
или политически  
убеждения.

Тел.: 028 9077 9922

Имейл: [adminhq@wavetrauma.org](mailto:adminhq@wavetrauma.org)

<https://wavetraumacentre.org.uk>

„Bereaved through Suicide“ (Опечалени от самоубийство)	Данни за контакт
<p><b>Благотворителна организация „PIPS Charity“</b></p> <p>Подкрепа за семейството и приятелите, които са загубили близък човек вследствие на самоубийство.</p>	<p>Тел.: 028 9080 5850</p> <p>Линия за помощ: 0800 088 6042</p> <p><a href="http://www.pipscharity.com">www.pipscharity.com</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:info@pipscharity.com">info@pipscharity.com</a></p>
<p><b>Фондация „The Niamh Louise Foundation“</b></p> <p>Подкрепа за всеки, който е в криза, мисли за самоубийство или е загубил близък вследствие на самоубийство.</p>	<p>Тел.: 028 8775 3327</p> <p><a href="http://www.niamhlouisefoundation.com">www.niamhlouisefoundation.com</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:info@niamhlouisefoundation.com">info@niamhlouisefoundation.com</a></p>
<p><b>Организация „Lighthouse Charity“</b> Подкрепа за тези, които са загубили близките си вследствие на самоубийство или друга внезапна смърт.</p>	<p>Тел.: 028 9075 5070</p> <p>понеделник – петък 8:30-17 ч.</p> <p><a href="http://www.lighthousecharity.com">www.lighthousecharity.com</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:info@lighthousecharity.com">info@lighthousecharity.com</a></p>

За възрастни хора, преживели тежка загуба	Данни за контакт
<p><b>Организация „Age NI“</b></p> <p>Информация и подкрепа за възрастни хора, които са преживели тежка загуба.</p>	<p>Линия за съвети: 0808 808 7575 понеделник-петък 9-17 ч. Имейл: <a href="mailto:advice@ageni.org">advice@ageni.org</a></p> <p><a href="http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/">www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/</a></p>

<p><b>За партньори, преживели тежка загуба</b></p>	<p><b>Данни за контакт</b></p>
<p><b>Организация „WAY“ (вдовици и младежи)</b></p> <p>Партньорска подкрепа за хора на възраст под 50 години, чийто партньор е починал.</p>	<p><a href="http://www.widowedandyoung.org.uk">www.widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:membership@widowedandyoung.org.uk">membership@widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>Членство £25 на година</p>
<p><b>Организация за хора от ЛГБТ обществото, преживели тежка загуба</b></p>	<p><b>Данни за контакт</b></p>
<p><b>Телефонна централа ЛГБТ</b></p> <p>Подкрепа за лесбийки, гейове, бисексуални и транссексуални, които са преживели тежка загуба.</p>	<p>Тел.: 0300 330 0630</p> <p>Ежедневно от 10 до 22 ч.</p> <p><a href="http://www.switchboard.lgbt">www.switchboard.lgbt</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:chris@switchboard.lgbt">chris@switchboard.lgbt</a></p>
<p><b>За хора от черни и малцинствени етнически групи</b></p>	<p><b>Данни за контакт</b></p>

**Съвет на Северна  
Ирландия за  
етническите  
малцинства  
(„NICEM“)**

Информация и  
подкрепа за хора от  
етнически малцинства.

Тел.: 028 9023 8645

Имейл: [info@nicem.org.uk](mailto:info@nicem.org.uk)

За хора с деменция или обучителни затруднения	Данни за контакт
<p><b>Организация „Alzheimer’s Society“ (Общество Алцхаймер)</b></p> <p>Работи за подобряване на качеството на живот на хората, засегнати от деменция.</p>	<p>Тел.: 028 9066 4100</p> <p>Национална линия за помощ: 0300 222 1122</p> <p>Имейл: <a href="mailto:nir@alzheimers.org.uk">nir@alzheimers.org.uk</a></p> <p><a href="http://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement">www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement</a></p>
<p><b>Организация „Менсеп NI“</b></p> <p>Подкрепя хора с обучителни затруднения и техните семейства в Северна Ирландия.</p>	<p>Тел.: 028 9069 1351</p> <p>Линия за помощ за хора с увреждания за Северна Ирландия: 0808 808 1111</p> <p><a href="http://www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement">www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement</a></p>
<p><b>Асоциация за синдрома на Даун в Северна Ирландия</b></p> <p>Помага на хората със синдром на Даун да водят пълноценен и удовлетворяващ живот.</p>	<p>Тел.: 028 9066 5260</p> <p>Телефонна линия за помощ: 0333 121 2300</p> <p>Email: <a href="mailto:info@downs-syndrome.org.uk">info@downs-syndrome.org.uk</a> <a href="http://www.downs-syndrome.org.uk">www.downs-syndrome.org.uk</a></p>
Опечалени от менингит	Данни за контакт



**Организация  
„Meningitis Now“  
(Менингит сега)**

Подкрепа за  
хора, преживели  
загуба от  
менингит.

Телефонна линия за помощ: 0808 80  
10388

Северна Ирландия: 0345 120 0663

[www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org)

Други организации	Данни за контакт
<p><b>Служба на съдебния лекар за Северна Ирландия</b></p> <p>Информация за работата на Службата на съдебните лекари, процеса на разследване и всички въпроси, които имате във връзка със системата на съдебните лекари.</p>	<p>Тел.: 0300 200 7811</p> <p><a href="https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland">https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland</a></p> <p>Имейл: <a href="mailto:coronersoffice@courtsni.gov.uk">coronersoffice@courtsni.gov.uk</a></p>
<p><b>Регистър на смъртните случаи</b></p> <p>Помощ за спиране на нежеланата директна поща до починали лица.</p>	<p><a href="http://www.thebereavementregister.org.uk">www.thebereavementregister.org.uk</a></p>

**Служба на главния секретар**

Регистриране на смъртни случаи, регистрационни записи & издаване на смъртни актове при поискване.

Тел.: 0300 200 7890

Имейл: [gro\\_nisra@finance-ni.gov.uk](mailto:gro_nisra@finance-ni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland](http://www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland)

Други организации	Данни за контакт
<p><b>Тръст „Kevin Bell Repatriation Trust“</b></p> <p>Целта е да се облекчат финансовите затруднения на семействата на опечалените при репатрирането на тялото на близки, които са починали в чужбина при внезапни или трагични обстоятелства, обратно в Ирландия.</p>	<p><a href="https://kevinbellrepatriationtrust.com/">https://kevinbellrepatriationtrust.com/</a></p>

**Агенция за  
социално  
осигуряване:  
Служба за траурни  
услуги**

Услуга за съобщаване за смърт на човек, проверка дали имате право на обезщетения или финансова помощ, подаване на молба за обезщетения или за изплащане на погребение от социалния фонд.

Тел: Безплатен телефон 0800 085  
2463 [www.nidirect.gov.uk/bereavement](http://www.nidirect.gov.uk/bereavement)



7

Полезно  
четене и  
ресурси

## Полезно четене и ресурси

По-долу са изброени някои книги и ресурси, които могат да Ви бъдат полезни. Това не е пълен списък и различните книги са подходящи за различни хора. Те са налични към момента на отпечатване на тази брошура.

### За възрастни

- Възрастен сирак: Разбиране и справяне със скръб и промяна след смъртта на родителите ни. Александър Леви (2000 г.)
- Наблюдавана скръб. К.С. Луис (2015 г.)
- Нормално е да се смеете (плачът също е нормален). Нора Макинърни Пурмот (2016 г.)
- Не е страшно, че не сте добре: Посрещане на скръб и загуба в култура, която не разбира. Меган Дивайн (2017 г.)
- Скръбта работи: Истории за живота, смъртта и оцеляването. Джулия Самуел (2017 г.)
- Мислене на глас: Любов, скръб и да бъдеш майка и баща. Рио Фердинанд (2017 г.)
- Сестри и братя: Истории за смъртта на брат или сестра. Джули Бентли и Саймън Антъни Блейк (2020 г.)
- Кажете ми истината за загубата. Ниа Фитспатрик (2020 г.)
- Обикновено ръководство за скръбта. Джон Уилсън (2020 г.)
- Някой умрял ли е? Възстановяване на надеждата. „Cruse Bereavement Support“ наличен на [https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring\\_Hope\\_Jul2017.pdf](https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring_Hope_Jul2017.pdf)

## За тийнейджъри и млади възрастни

- Когато приятел почине: Книга за тийнейджъри за скръбта и изцелението. Мерилин Е. Гутман (2005 г.)
- Изневиделица: Създаване на трайни спомени, когато някой е починал. Желанието на Уинстън (2006 г.)
- Все още е тук с мен: Тийнейджъри и деца за загубата на родител. Сюзън Съогвист (2006 г.)
- Понякога животът е гаден: Когато някой, когото обичате, почине. Моли Карлайл (2011 г.)
- Разбираме го. Хедър Л. Сервати-Сайб и Дейвид С. Файгенбаум (2015 г.)
- Наръчник за тийнейджъри за справяне със скръб, когато някой почине „Child Bereavement UK“ (2019 г.)

## За деца

- Подаръци за раздяла на Баджър. Сюзън Варли (1987 г.). 35-то юбилейно издание на многократно награждаваната книга с картинки.
- Кални бъркотии, локви и слънчеви лъчи. Даян Кросли (2001 г.)
- Скръбта на едно дете: Подкрепа за дете, когато някой от семейството му е починал. Ди Стъбс (2009 г.)
- Какво означава "мъртъв"? : Книга за малки деца, която помага да се обясни смъртта и умирането. Каролайн Джей и Джени Томас (2012 г.)
- Дървото на паметта. Брита Текентръп (2014 г.)
- Палтото, което нося. Мел Максвел (2014 г.)
- Книга за сбогуване. Тод Пар (2016 г.)
- Плачи сърце, но никога не се разбивай. Глен Рингтвед (2016 г.)
- Невидимата струна. Патрис Карст (2018 г.)



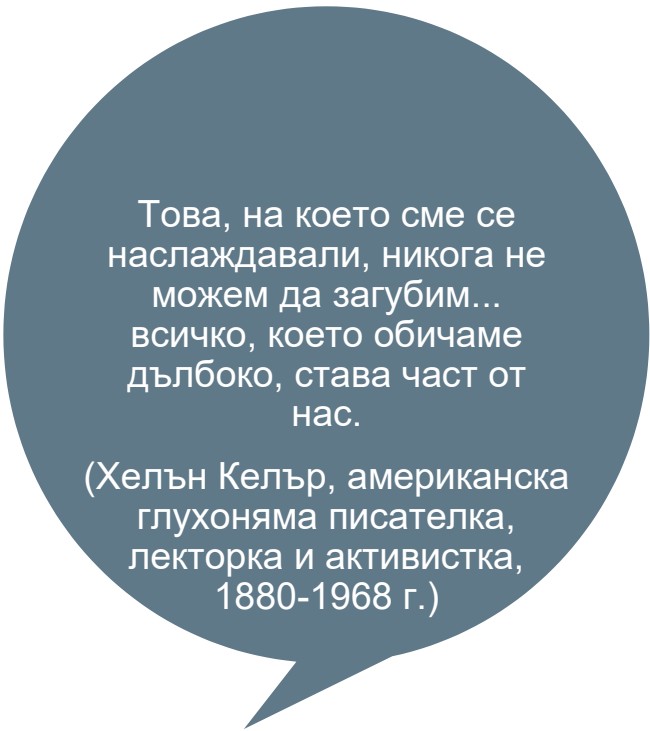
## За хора с обучителни трудности или деменция

- Как да съобщаваме лоши новини на хора с интелектуални затруднения. Ирене Труфри-Уайн (2013 г.)
- Какво може да Ви помогне да се почувствате по-добре, когато някой почине? Поредица „CHANGE Easy Read“ (2016 г.)

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

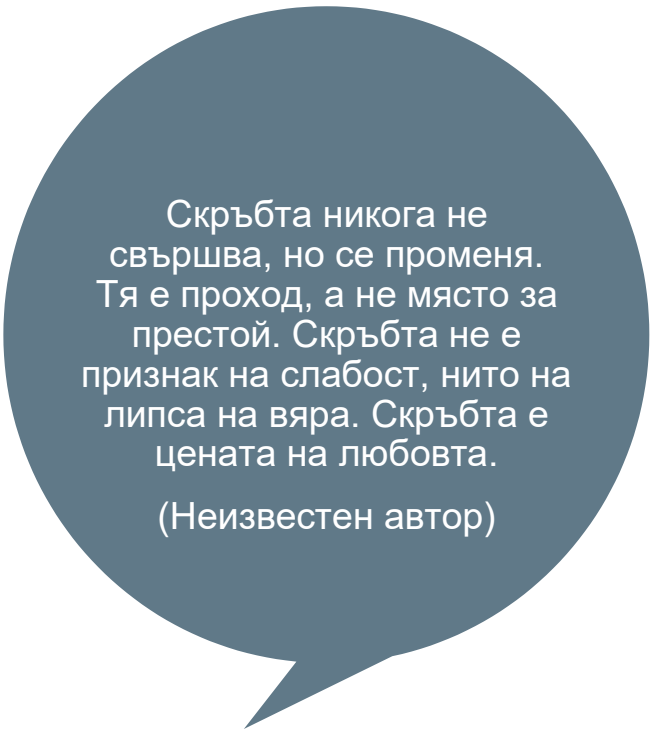
Това ръководство е достъпно в други формати и на други езици при поискване, моля, свържете се с [equality.team@belfasttrust.hscni.net](mailto:equality.team@belfasttrust.hscni.net) or contact Lesley Jamieson on 028 9504 8734

## Вашите бележки



Това, на което сме се  
наслаждавали, никога не  
можем да загубим...  
всичко, което обичаме  
дълбоко, става част от  
нас.

(Хелън Келър, американска  
глухоняма писателка,  
лекторка и активистка,  
1880-1968 г.)



Скръбта никога не  
свършва, но се променя.  
Тя е проход, а не място за  
престой. Скръбта не е  
признак на слабост, нито на  
липса на вяра. Скръбта е  
цената на любовта.

(Неизвестен автор)

BT22-2668

Редактирано през май 2022 г. HSCBN (08B). Части от тази брошура са възпроизведени с любезното съгласие на „Northern HSC Trust“.