

# Коли хтось помирає

Інформація, рекомендації та підтримка для  
сім'ї та друзів



Цей посібник - для тих, хто  
переживає смерть когось із  
близьких



## Вступ

Ми хотіли б висловити наші щирі співчуття вам та вашим близьким у зв'язку з вашою сумною втратою.

Смерть може настати в будь-який момент життя. Іноді вона очікувана, через хворобу або старіння; іноді це трапляється раптово, без попередження. Можливо, вам важко впоратися з багатьма практичними справами, які потрібно робити, коли ви переживаєте емоції, що приходять з горем.

Поговорити з кимось і поділитися своїми почуттями може допомогти. Для деяких людей можливість покластися на сім'ю та друзів — найкращий спосіб впоратися з проблемою. Іншим може допомогти розмова з кимось за межами сімейного кола, наприклад, з організацією підтримки.

Ми сподіваємося, що інформація в цій брошурі буде для вас корисною та хоч якось допоможе впоратися з тривогою й стражданнями, які ви, можливо, відчуваєте в цей складний для вас час.

### Про цю брошуру

Ця брошура розроблена так, щоб ви могли прочитати відповідні розділи в міру необхідності. Не думайте, що вам потрібно читати все.

Деякі розділи зосереджені на тому, що ви можете відчувати; інші — на практичних заходах, які вам, можливо, доведеться організувати. Детальна інформація про організації, що надають підтримку, наведена в кінці цього посібника, там також є місце для нотаток.

Тут є кілька цитат людей, які пережили важку втрату й відчули щось подібне до того, через що ви, можливо, проходите.

Вашій родині, друзям або колегам також може бути корисно прочитати цей посібник, щоб зрозуміти, як вони можуть вас підтримати.

# Зміст

<b>1. Перші кроки.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Перші дні .....</b>	<b>7</b>
Організація поховання та кремації	8
Донорство органів і тканин	8
Коронер	9
Коронерська судово-медична експертиза	9
Згода на судово-медичну експертизу в лікарні	10
Речі вашої близької людини	10
Похоронне бюро	11
Духовна підтримка	11
Реєстрація смерті	12
Репатріація	13
<b>3. Що ще потрібно зробити? .....</b>	<b>15</b>
Служба соціального забезпечення у зв'язку з втратою близьких	16
Повернення обладнання	16
Покриття витрат на поховання	17
Люди та організації, яких потрібно сповістити	17
Зразок листа	20
<b>4. Що ви можете відчувати .....</b>	<b>21</b>
Як впоратися зі скорботою	22
Думки та почуття, пов'язані зі скорботою	22
Фізичні та поведінкові зміни	23
Розмова з кимось	24
<b>5. Турбота про дітей.....</b>	<b>27</b>
Турбота про дітей	28
Ознаки скорботи	28
Як допомогти дітям впоратися з переживаннями	29
<b>6. Як пережити горе та дивитися в майбутнє .....</b>	<b>31</b>
Турбота про себе	32
Поради, які можуть допомогти	32
Коли ви стикаєтеся з важкими подіями	34
Корисні послуги Фонду охорони здоров'я та соціального забезпечення	34
Платформа Care Opinion	35
Відгуки та скарги	35
Організації підтримки	38
<b>7. Корисна література та ресурси .....</b>	<b>49</b>
Ваші нотатки	53

A photograph of a beach at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue. The ocean waves are gentle, with white foam washing onto the sand. The sand is dark and wet, reflecting the light. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the center of the image. Inside this circle, the text 'Перші кроки' is written in white. A smaller, solid blue circle is positioned at the top right of the larger circle, containing the white number '1'.

1

Перші кроки

## Перші кроки

### Коли хтось помирає

Коли хтось помирає, лікар або, в деяких випадках, медсестра підтверджує смерть цієї людини. Якщо смерть настала раптово або не з природних причин, лікар повідомляє про це коронера (судового слідчого).



### Медичне свідоцтво про причину смерті

Медичне свідоцтво про причину смерті (MCCD) заповнюється лікарем, коли покійний помер з природних причин, і лікар може вказати причину смерті. Потім Незалежний судмедексперт зв'яжеться з лікарем і, за необхідності, з найближчими родичами, щоб обговорити причину смерті, зафіксовану в MCCD.



### Поховання

Найближчі родичі померлого зазвичай звертаються до похоронного бюро за подальшою допомогою щодо організації поховання.



### Кремація

Якщо було обрано кремацію, слід якомога швидше повідомити про це лікаря, оскільки буде потрібно заповнити додаткову форму. Похоронне бюро також запропонує подальшу допомогу з організацією кремації.



### Видача тіла

Якщо ваша близька людина померла в лікарні, її тіло видається після того, як буде заповнене медичне свідоцтво про причину смерті. Це може зайняти деякий час, оскільки за законом це повинен зробити лише відповідний лікар. До того часу, поки це не стане можливим, слід робити лише попередні приготування до похорону.



### Реєстрація смерті

Смерть повинна бути зареєстрована в Управлінні державної реєстрації актів цивільного стану, щоб можна було організувати похорон, за винятком випадків, коли справа була передана коронеру\*.

\* За додатковою інформацією про те, що відбувається, коли повідомляють коронера, див. сторінку 9





2

Перші  
дні

## Перші дні

Коли хтось помирає, потрібно прийняти багато рішень і вжити численних заходів. Практичні аспекти можуть здаватися непосильними. Важливо знайти час, щоб зібратися з думками, поплакати або поговорити. Можливо, вам буде корисно звернутися за підтримкою до іншого члена сім'ї або до когось поза сім'єю, кому ви довіряєте.

Ваше похоронне бюро або представник конфесії можуть допомогти вам спланувати похорон.

Якщо медичний персонал або похоронне бюро повинні знати про якісь особливі релігійні чи культурні вимоги щодо догляду за вашою коханою людиною після смерті, повідомте їм про це якомога швидше.

## Організація поховання

Якщо смерть настала у вихідні або святкові дні, або якщо залучений коронер, це може затримати похорон. Ви можете почати попередню організацію похорону лише після отримання медичного свідоцтва про причину смерті (MCCD) або дозволу коронера. Похоронне бюро може надати подальшу допомогу з організацією похорону.

## Кремація

Якщо ви плануєте провести кремацію своєї близької людини, ви повинні повідомити про це лікаря або медсестру, які надають догляд, а також похоронне бюро, щоб можна було підготувати відповідну документацію.

Другий лікар повинен буде підтвердити причину смерті та заповнити свою частину форми кремації. За заповнення форми кремації стягується додаткова плата. Ваше похоронне бюро може подбати про це за вас. Єдиний крематорій у Північній Ірландії — це крематорій Роузлон (Roselawn Crematorium) у Белфасті.



## Донорство органів і тканин

Можливо, ваша близька людина висловила бажання пожертвувати свої органи. Можуть бути причини, чому це неможливо та чому це не обговорили з вами, наприклад, стан здоров'я, причина смерті або місце, де сталася смерть. Однак може бути запропоновано донорство тканин. Можливо пожертвувати такі тканини, як рогівка (частина ока) та серцеві клапани, щоб допомогти іншим людям з певними захворюваннями. Якщо ви хочете поговорити з кимось про донорство тканин, будь ласка, скажіть про це медперсоналу перед тим, як покинути лікарню.

## Коронер

За певних обставин справа про смерть передається коронеру (судовому слідчому).

Ми розуміємо, що це може посилити ваші страждання та викликати додаткову тривогу. Це також може затримати організацію похорону. Ми сподіваємося, що наведена тут інформація пояснить, чому це необхідно, а також розповість про деякі з процесів, які при цьому відбуваються.

Коронер повинен встановити причину смерті — "як, коли й де" — стосовно будь-якої раптової, несподіваної або неприродної смерті.

Якщо лікар не може засвідчити смерть, то коронер або засвідчить її, або проведе розслідування, щоб встановити причину смерті. Це може включати призначення судово-медичної експертизи, отримання свідоцьких показань і медичної документації або проведення розслідування. Смерть не може бути зареєстрована, поки коронер не дасть на це дозвіл.

## Коронерська судово-медична експертиза

Якщо необхідно провести коронерську судово-медичну експертизу (СМЕ), коронер звернеться до поліції з проханням допомогти зібрати інформацію про смерть. Зазвичай це передбачає розмову з вами, як з членами сім'ї померлого, з усіма, хто доглядав за померлим, і з усіма, хто був поруч, коли сталася смерть. Члена сім'ї

попросять офіційно впізнати тіло. Поліція може попросити вас зробити це на місці, де сталася смерть, або в лікарняному морзі; це потрібно зробити до того, як буде проведено судово-медичну експертизу. Для проведення СМЕ коронеру не потрібен дозвіл найближчих родичів.

Службовці з питань зв'язку коронера — це люди, які працюють на коронера, щоб допомогти сім'ям загиблих, коли призначено судово-медичну експертизу. Вони зв'яжуться з вами, щоб пояснити процеси та етапи коронерського розслідування. Вони також нададуть свідцтво про смерть (Certificate of Evidence of Death), щоб допомогти у вирішенні фінансових питань.

### Згода на судово-медичну експертизу в лікарні

У деяких випадках лікар може попросити у вас дозволу на проведення судово-медичної експертизи (СМЕ) в лікарні. Це може допомогти визначити характер і ступінь захворювання, від якого померла ваша близька людина, та розширити медичні знання про нього.

Найближчі родичі вирішують, чи давати згоду (дозвіл) на це чи ні. Якщо ви бажаєте розглянути питання СМЕ, лікар пояснить, що це таке, й відповідь на всі ваші запитання. Однак судово-медична експертиза в лікарні не є обов'язковою, й ви можете відмовитися від неї.

### Речі вашої близької людини

Коли люди помирають не у власному домі, вони зазвичай мають при собі особисті речі. Медперсонал може допомогти вам зібрати речі вашої близької людини. Якщо є речі, які ви не хочете забирати додому й зберігати, медперсонал може організувати їх утилізацію. Повернення за особистими речами може бути важким, тому краще забирати їх з собою, коли ви йдете. Готівка здається в касу, й повертається вам у вигляді чека, зазвичай через адвоката. Повернення цінностей може затягнутися через вимоги законодавства. Співробітники каси можуть проконсультувати вас.

## Похоронне бюро

Перед смертю ваша близька людина могла обговорити з вами тип похорону, який би вона хотіла, та висловити свої побажання щодо поховання або кремації. Якщо вони не говорили з вами про це, ваша сім'я, друзі, представник конфесії/віри або похоронне бюро можуть допомогти вам спланувати, як попрощатися з покійним. Більшість людей при організації похорону користуються послугами похоронного бюро. Похоронні бюро працюють сім днів на тиждень і надають цілодобові послуги за викликом протягом усього року. Можливо, ви або ваша близька людина вже вибрали похоронне бюро. Якщо ні, ви знайдете інформацію за посиланням:

- Національна асоціація похоронних бюро [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk)
- Національне товариство об'єднаних та незалежних похоронних бюро [www.saif.org.uk](http://www.saif.org.uk)
- [www.naturaldeathsociety.org.uk](http://www.naturaldeathsociety.org.uk)

Якщо ваша близька людина померла в лікарні, похоронне бюро зв'яжеться з працівниками моргу та повідомить вам, коли тіло можна буде забрати.

Похоронне бюро допоможе з багатьма речами, які необхідно зробити, в тому числі:

- Організація вивезення вашої близької людини з лікарняного моргу або з місця смерті
- Підготовка, догляд та перевдягання близької людини
- Зв'язок з представником вашої конфесії/віри, місцем поклоніння, кладовищем або крематорієм, щоб організувати похорон
- Організація заповнення форми кремації для крематорію (якщо необхідно)
- Допомога з вибором труни
- Організація купівлі та/або відкриття могили

- Повідомлення про смерть в газетах
- Замовлення квітів
- Надання катафалка й додаткових автомобілів для похорону.

Похоронне бюро обговорить усі витрати, щоб допомогти вам вирішити, що підходить саме вам.

## Духовна підтримка

Після смерті близької людини багато людей одержують підтримку й розраду від представника своєї конфесії/віри. Якщо ви хочете, щоб представник конфесії/віри допоміг вам спланувати та підготуватися до похоронної служби, зв'яжіться з ним якомога швидше, щоб обговорити організаційні моменти. Якщо ви не знаєте, до кого звернутися, ваше похоронне бюро може дати пораду.

## Реєстрація смерті

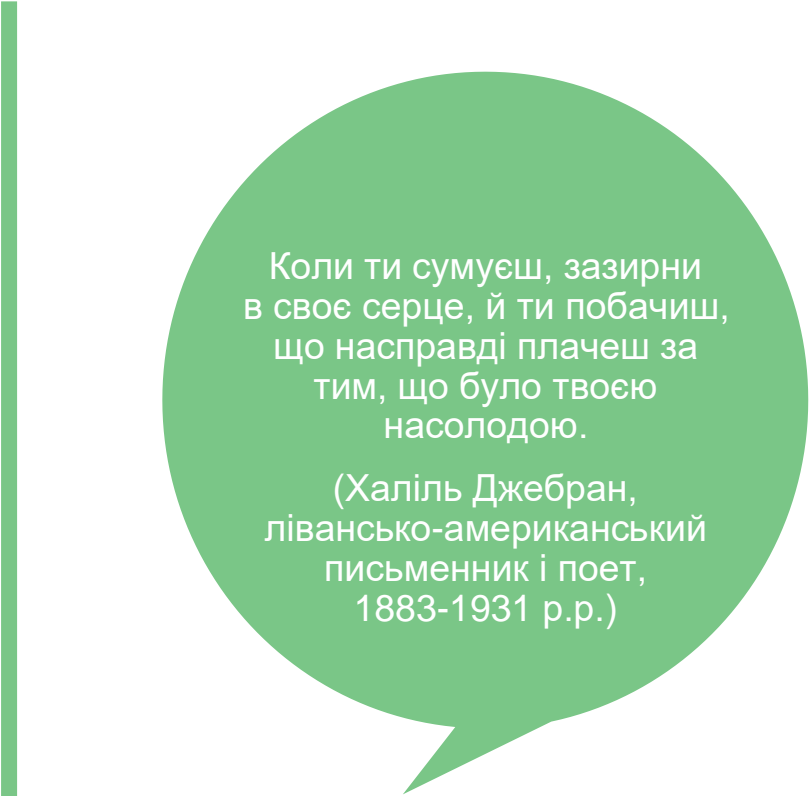
Зазвичай, коли хтось помирає, лікуючий лікар заповнює медичне свідоцтво про причину смерті (MCCD). Свідоцтво звичайно віддають родині, щоб ті віднесли його до місцевого РАЦСу для видачі свідоцтва про смерть. Цей процес необхідно завершити до того, як відбудеться похорон.

Коли хтось помирає під час пандемії COVID-19, лікар заповнює лікарське свідоцтво про смерть і надсилає його електронною поштою до Управління державної реєстрації актів цивільного стану, яке пересилає його до місцевого РАЦСу. Після цього працівники РАЦСу зв'язуються з певною особою з вашої родини, щоб отримати інформацію, необхідну для завершення процесу реєстрації. Похоронне бюро може зареєструвати смерть від вашого імені. Після реєстрації смерті реєстратор видає похоронному бюро Свідоцтво для поховання або кремації, щоб вони могли приступити до поховання або кремації. Реєстрація смерті безкоштовна, але може бути корисно придбати кілька завірених копій свідоцтва про смерть. Це пов'язано з тим, що організації, з якими вам потрібно зв'язатися, часто вимагають завірених копій; фотокопії не приймаються.

Копії можна замовити онлайн за посиланням  
[www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online](http://www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online)

## Репатріація

Репатріація — це процес повернення померлої людини на батьківщину. Якщо ви бажаєте, щоб тіло вашої близької людини повернули в іншу країну, похоронне бюро може допомогти вам з організацією та практичними питаннями, пов'язаними з цим.



Коли ти сумуєш, зазирни  
в своє серце, й ти побачиш,  
що насправді плачеш за  
тим, що було твоєю  
насолодою.

(Халіль Джебран,  
лівансько-американський  
письменник і поет,  
1883-1931 р.р.)



3

Що ще  
необхідно  
зробити



## Що ще необхідно зробити?

### Служба соціального забезпечення у зв'язку з втратою близьких

Ви повинні зателефонувати до Служби допомоги у зв'язку з втратою близьких, якщо ваша близька людина отримувала державну пенсію або соціальну допомогу. Служба допомоги у зв'язку з втратою близьких зафіксує дату їхньої смерті та повідомить про це кожну установу, з якої ваша близька людина отримувала допомогу. Вони також запропонують вам пройти перевірку на відповідність вимогам, оскільки ви можете мати право на пільги. Якщо ви маєте право подати заяву на отримання "Допомоги у зв'язку з важкою втратою" та/або "Допомоги на поховання", вони також можуть отримати інформацію для вашої заяви по телефону та передати її до відповідного відділу. Ви можете звернутися до Служби допомоги у зв'язку з втратою близьких за безкоштовним номером 0800 085 2463.

### Повернення обладнання

Якщо за вашою близькою людиною доглядали вдома, вас може засмучувати те, що обладнання залишається в будинку, або ж вам буде важко розлучитися з ним. Для вивезення обладнання можна звернутися до дільничної медсестри, яка організує вивезення таких предметів, як електричні ліжка та підйомники. Медсестра також вилучить записи про пацієнта й проконсультує вас щодо безпечного повернення невикористаних ліків до місцевої аптеки.

Ви можете домовитися про вивезення іншого обладнання, наприклад, інвалідних візків, стільців-туалетів та допоміжних засобів для купання або ходьби, звернувшись до місцевого відділення ерготерапії (ОТ). Відділ ерготерапії зробить все можливе, щоб організувати своєчасне вивезення; будь ласка, поставтеся до цього з розумінням, оскільки це може зайняти кілька днів.

## Покриття витрат на поховання

Похорон може бути дорогим, і деякі люди, можливо, робили внески у план виплат, щоб допомогти покрити витрати на похорон. Якщо ви отримуєте певні пільги, ви можете мати право на фінансову допомогу, наприклад, для оплати похорону.

Інформацію про оплату похорону можна отримати в похоронному бюро. Ви можете дізнатися більше за посиланням [www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments](http://www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments)

## Люди та організації, яких потрібно сповістити

Коли хтось помирає, вам потрібно повідомити про це цілу низку людей та організацій. Завчасний контакт допоможе вам уникнути страждання, щоб не отримувати листи, телефонні дзвінки та постачання матеріалів/обладнання протягом наступних тижнів і місяців. Це може бути непростим завданням. Можливо, хтось із друзів чи родичів міг би допомогти знайти для вас номери та зробити кілька дзвінків або відіслати листи. У наведеному нижче списку та на сторінках 18 і 19 вказані фахівці та організації, до яких вам може бути потрібно звернутися. Ви можете знайти відповідні контактні дані за посиланням [www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk) Можливо, вам варто використати зразок листа на сторінці 20 і створити окремі копії для кожного контакту.

Організація	Ім'я / довідк. №	Контактні дані	Проінформовані?
Похоронне бюро			
Відділ реєстрації смертей			
Місце роботи (померлої особи) та її номер національного страхування			
Місце роботи (Ваше)			
Школа/коледж (померлої особи або дітей/молоді, які втратили батька/матір)			

Організація	Ім'я / довідк. №	Контактні дані	Проінформовані?
Служба допомоги у зв'язку з втратою близьких в Північній Ірландії (щоб повідомити про смерть близької людини в Агентство соціального забезпечення)			
Лікар загальної практики, дільнична медсестра, соціальний працівник, допомога по дому, денний центр			
Лікарня/Медичні служби (номер лікарні)			
Стоматолог			
Окуліст			
Ортопед			
Адвокат (варто перевірити перед похороном, в нього може бути інформація про побажання людини)			
Банк/Поштове відділення			
Будівельне товариство/Кредитна спілка			
Компанії, що працюють з кредитними/магазинними картками			
Іпотечний кредитор/Орендодавець/ Службовець з питань житла			
Покупка в кредит/Позики			
Пенсійний фонд			
Королівська податкова та митна служба (податкова інспекція)			
Компанія зі страхування життя			
Страхування автомобіля (якщо ви є другим водієм, ви можете більше не бути застраховані)			
Інше страхування (домашнє, медичне, туристичне)			

Організація	Ім'я / довідк. №	Контактні дані	Проінформовані?
Установа DVA щодо водійських прав (Водійське посвідчення вашої близької людини слід повернути в офіс DVA. Інформація про те, що робити, знаходиться за посиланням <a href="http://www.nidirect.gov.uk">www.nidirect.gov.uk</a> за такими вкладками 'Motoring' - 'Driver licensing' - 'Telling DVA about a condition' - 'Notifying DVA about a bereavement')			
Установа DVLA в Свонсі щодо реєстрації транспортних засобів			
Телефон мобільний/стаціонарний			
Провайдер ТБ/Інтернету			
Електроенергія/Газ			
Паспортний стіл (номер паспорта)			
Профспілка/Професійна організація			
Translink — щодо проїзного квитка			
Бібліотека			
Клуби (соціальні/спортивні)			
Установи, що видали сезонний квиток (абонемент)			
Акаунти в соціальних мережах (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram тощо)			
Поштова служба — якщо пошту потрібно перенаправити			
Реєстр осіб, які втратили близьких, щоб зупинити небажані листи <a href="http://www.the-bereavement-register.org.uk">www.the-bereavement-register.org.uk</a>			
Інше			

## To whom it may concern (Усім, кого це стосується)

Назва організації	
I wish to notify you of the death of: (Я хочу повідомити Вас про смерть:)	
Титул	
Ім'я (імена)	
Прізвище	
Дата народження	
Адреса	
Телефон	
Електронна пошта	
Дата смерті	
<p>I understand that the person named above had dealings with your organisation. (Наскільки я знаю, вищезгадана особа мала справу з вашою організацією.) <b>Please amend your records (Будь ласка, внесіть зміни до ваших записів).</b> Thank you. (Дякую)</p>	
<p>Their reference number/ membership number for your organisation: (Ідентифікаційний/ членський номер цієї особи в Вашій організації:)</p>	
<p><b>If you need more information, my details are: (Якщо Вам потрібна додаткова інформація, ось мої дані:)</b></p>	
Ваші ім'я та прізвище	
Адреса	
Телефон (стаціонарний)	(мобільний телефон)
Електронна пошта	
Відношення до людини, яка померла	
Підпис	
Дата	

A woman with light brown hair, wearing a green button-down shirt, is sitting at a wooden table. She is looking down at a stack of photographs on the table, with her hand resting on her chin in a thoughtful pose. The background is softly blurred, showing an indoor setting with warm lighting.

4

Що ви  
можете  
відчувати

## Що ви можете відчувати

### Як впоратися зі скорботою

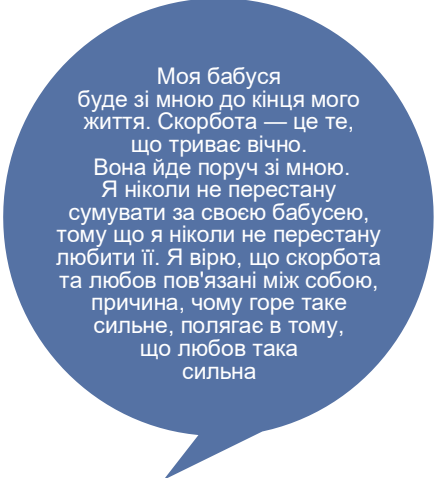
Скорбота — це нормальний процес, який ми всі переживаємо після втрати. Люди по-різному реагують на втрату. Скорбота дуже індивідуальна.

Цей розділ описує деякі почуття, які можуть вплинути на те, як ви думаєте й поведетеся, коли горюєте. Ви можете здивуватися своїм думкам, почуттям і поведінці. Не всі будуть відчувати всі ці речі. Ви можете відчувати деякі з них сильніше, ніж інші, вони також можуть з'являтися в довільному порядку або змішуватися між собою.

Почуття, пов'язані з горем, не мають часових обмежень, для деяких людей це питання місяців, для інших — років. Вам потрібно дати собі час, щоб пристосуватися й знову включитися в життя за відсутності людини, яка померла.

### Думки та почуття, пов'язані з сумом

Спочатку ви можете відчувати заціпеніння. Ви можете мати почуття шоку та невіри, навіть якщо смерть була очікуваною. Це може здаватися нереальним — вам може здаватися, що ви не можете прийняти те, що ваша близька людина померла. Це нормальна реакція, яка захищає вас від реальності вашої втрати. Почуття провини не є рідкістю. Наприклад, ви можете відчувати провину за те, що, на вашу думку, повинні були або не повинні були сказати чи зробити. Ви можете відчувати нібито свою нелояльність, коли виявите, що займаєтесь тим, що вам цікаво, або знаходите нові інтереси.



Моя бабуся  
буде зі мною до кінця мого  
життя. Скорбота — це те,  
що триває вічно.  
Вона йде поруч зі мною.  
Я ніколи не перестану  
сумувати за своєю бабусяю,  
тому що я ніколи не перестану  
любити її. Я вірю, що скорбота  
та любов пов'язані між собою,  
причина, чому горе таке  
сильне, полягає в тому,  
що любов така  
сильна



Ви можете відчувати гнів на людину, яка померла. Ви можете звинувачувати інших членів сім'ї або фахівців, які доглядали за вашою близькою людиною. Залежно від вашої конфесії чи віри, ви можете запитати, "чому" цьому дозволили статися.

Частиною скорботи є намагання знайти сенс у тому, що здається безглуздим. Можливо, ви думаєте: "Якби ж то..."

Якщо ви втратили когось, хто був великою частиною вашого життя, ваш дім може здаватися дуже порожнім. Відчуття ізоляції може бути дуже сильним. Вам може бути шкода себе.

Туга може бути великою частиною горя. Дехто описує це відчуття, як схоже на "збожевоління". Наприклад, ви можете шукати свою кохану людину в натовпі; вам може здаватися, що ви бачили її або навіть чули її голос, хоча ви знаєте, що вона мертва.

Люди по-різному реагують на втрату близьких; навіть члени однієї родини реагують по-різному. Кожна людина по-своєму переживає горе, й те, як вона проявляє та справляється зі своїми почуттями, може бути дуже різним; іншим це може бути важко зрозуміти.

Часто виникають почуття смутку та депресії. З часом вони повинні зменшитися. Якщо ж почуття стають сильнішими й ви не в змозі виконувати звичайні завдання, або у вас з'являються суїцидальні думки, важливо звернутися за допомогою до фахівця. Ви також можете звернутися за допомогою до служби Lifeline, яка надає цілодобову підтримку тим, хто потрапив у біду. Ви також можете звернутися за допомогою до служби Lifeline, яка надає цілодобову підтримку тим, хто потрапив у біду. Телефонуйте за безкоштовним номером 0808 808 8000 або відвідайте вебсайт [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

## **Фізичні та поведінкові зміни**

Ви можете відчувати втому, але не можете заснути. Ви можете відчувати голод, але не можете їсти. Вам може бути важко зосередитися, ви можете легко відволікатися або забувати. Ви можете опинитися в стані паніки або

бачити прості проблеми, як непропорційно великі. Ви можете почуватися виснаженими та млявими або відчувати болі, яких у вас зазвичай немає. Це може бути нормальною частиною процесу скорботи. Ви можете помітити, що друзі та сусіди іноді уникають вас. Це відбувається тому, що вони не знають, що сказати, або їм зля на впоратися з власним почуттям втрати. Може допомогти, якщо ви зробите перший крок і дасте їм зрозуміти, що ви цінуєте їхню дружбу та підтримку .

Коли мій син помер, для мене світ закінчився. Моє серце було розбите – як мені жити далі? Протягом наступних місяців депресія, разом з нездоровими стратегіями подолання горя, стала моїм способом продовжувати життя. Я була злана весь світ, на медичний персонал і на себе. Я змінилась за одну ніч, і мені не подобалася та людина, якою я стала. Я не була тією мамою, яку знав і любив мій син. Досягнувши дна та побачивши, який вплив я справляю на сім'ю, я набралася сміливості простягнути руку й шукати підтримки. Це дійсно було найкращим рішенням для мене та може стати таким для вас; будь ласка, зверніться до тих, хто може вам допомогти.

### Зверніться за порадою до лікаря, якщо вас щось турбує

Може здатися, що життя стало б більш терпимим, якби ви пішли на радикальні зміни, щоб уникнути болючих спогадів, наприклад, переїхали з дому або віддали комусь речі коханої людини. Намагайтеся уникати цього на ранній стадії втрати. Настане час, коли ви самі зможете приймати такі важливі рішення.

### Розмова з кимось

Важливо піклуватися про себе. Однією з найбільш корисних речей може бути розмова про людину, яка померла.

Тільки ви можете вирішити, з ким було б найкорисніше поговорити. Це може бути:

- Член сім'ї
- Друг
- Представник вашої конфесії/віри
- Ваш лікар
- Хтось з організації підтримки.

Більш детальну інформацію про організації підтримки можна знайти на сторінці 38.

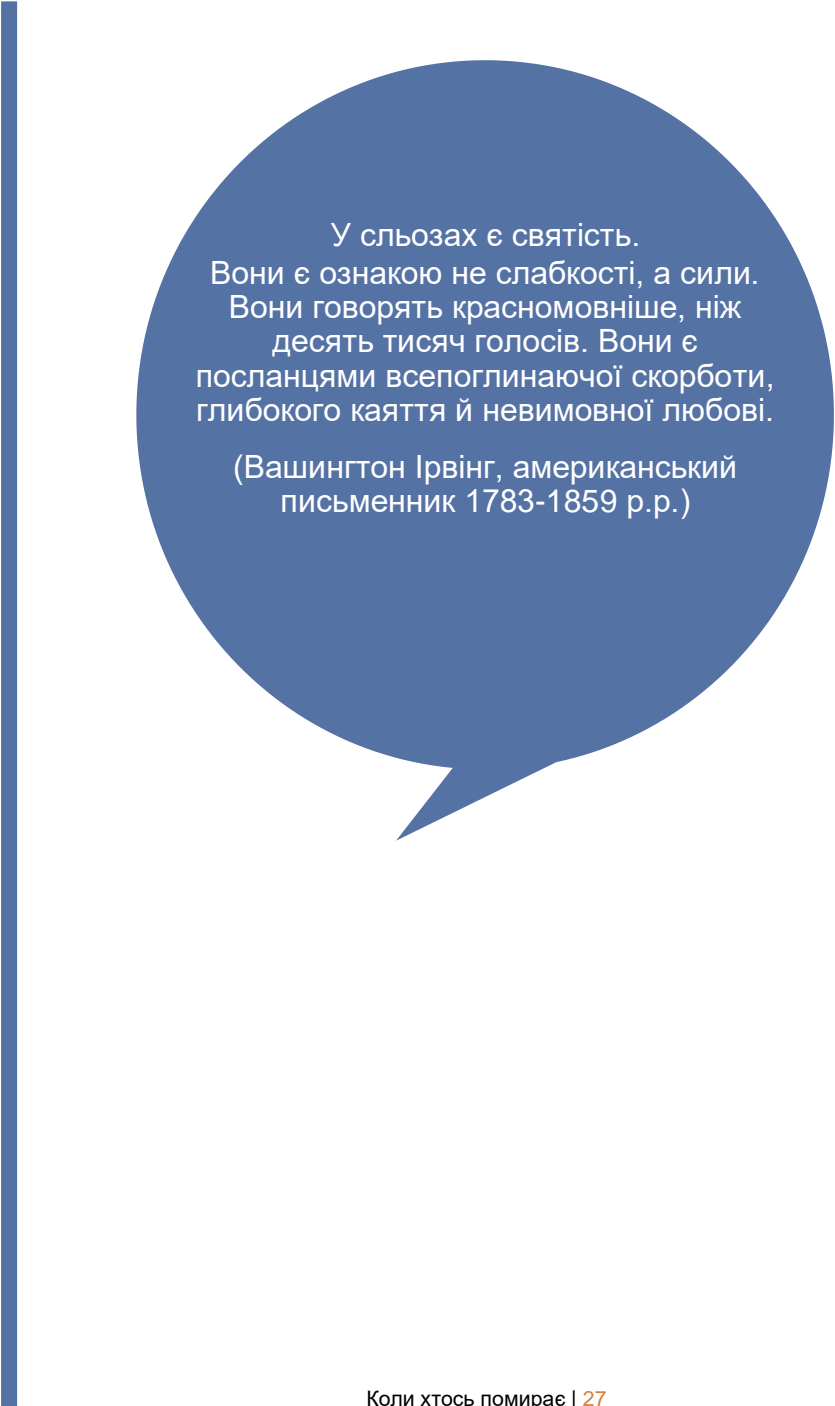
Мій чоловік помер через сім тижнів після того, як у нього діагностували рак. Це був жахливий шок. Я страшенно сумую за ним. Якби не моя віра, я б ніколи не пройшла через це. Він помер два роки тому. Зараз я почуваюся трохи краще, та свідомість того, що він упокоївся з миром, дає мені велику вітху. Я знайшла нових друзів, і моя церква поставилася до мене з добротою. Мій чоловік перед смертю сказав мені подбати про себе, почати нове життя та рухатися далі, й це те, що я намагаюся робити.

### Спробуйте:

- Поговорити про людину, яка померла
- Піклуватися про себе  
Правильно харчуйтеся й відпочивайте, навіть якщо не можете заснути
- Дати собі час і дозвіл на скорботу
- Звернутися за допомогою та підтримкою, якщо відчуєте, що потребуєте її
- Розказати людям, чого ви потребуєте

### Постарайтеся не робити наступного:

- Замкнутися або тримати емоції в собі
- Думати, що ви слабкі, бо потребуєте допомоги
- Почуватися винними, якщо не можете впоратися з ситуацією
- Вживати наркотики або алкоголь, оскільки полегшення буде лише тимчасовим



У сльозах є святість.  
Вони є ознакою не слабкості, а сили.  
Вони говорять красномовніше, ніж  
десять тисяч голосів. Вони є  
посланцями всепоглинаючої скорботи,  
глибокого каяття й невимовної любові.

(Вашингтон Ірвінг, американський  
письменник 1783-1859 р.р.)



5

Турбота про  
дітей

## Турбота про дітей

Дорослі часто відчувають потребу захистити дітей від смерті та власного горя, оскільки вважають, що діти будуть надто засмучені.

Однак діти часто більше бояться, коли не знають, що відбувається навколо них, ніж коли їм дозволяють бути частиною цього.

Коли ви повідомляєте дітям про смерть близької людини, використовуйте просту мову та відповідайте на будь-які запитання якомога чесніше. Використовуйте такі слова, як "мертвий" і "вмер", а не "пішов" або "заснув", які можуть збити їх з пантелику. Діти дошкільного віку зазвичай не розуміють, що смерть — це назавжди, та можуть постійно ставити запитання на кшталт: "Коли повернеться бабуся?". Діти молодшого шкільного віку зазвичай мають уявлення про остаточність смерті та часто ставлять прямі запитання про неї.

### Ознаки скорботи

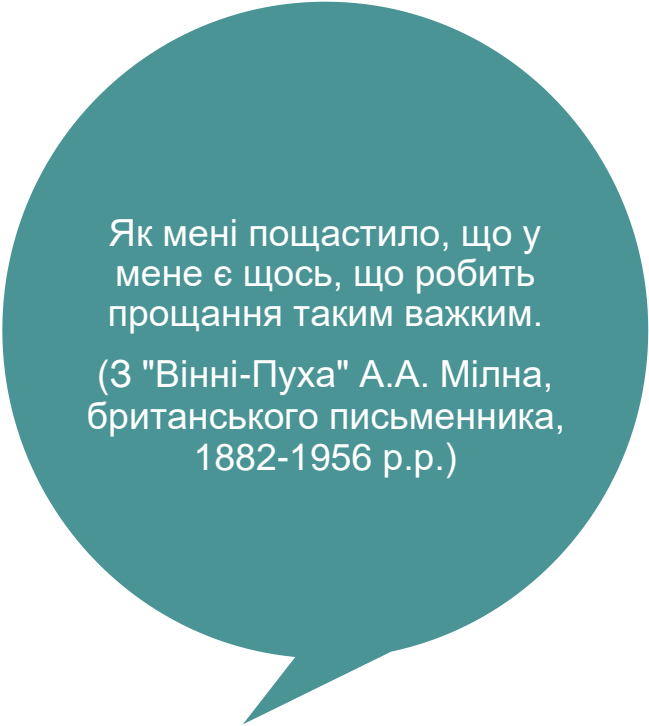

Діти можуть проявляти такі симптоми: стати тихими та замкнутими, виявляти надмірну прихильність до батьків, енурез, страх темряви, проблеми зі сном або поведінкою вдома чи в школі. Це все нормальні реакції для маленьких дітей, і для більшості з них вони пройдуть з часом. Підлітки вже переживають фізичні та емоційні зміни, тому спілкування часто може бути складним для цієї вікової групи. Вони часто мають відчуття несправедливості того, що сталося, та запитують, чому їхній родич чи друг мав померти. Вони можуть "випробовувати межі", наприклад, затримуючись допізна або втрачаючи інтерес до школи. Їм може бути корисно поговорити про свої почуття. Важливо, щоб вони відчували, що хтось їх слухає та розуміє, що вони відчувають.



## Як допомогти дітям впоратися з труднощами

Іноді корисно дозволити дітям самим вирішити, чи хочуть вони бачити людину після смерті, чи ні. Однак, щоб вони могли прийняти рішення, вам потрібно підготувати їх, пояснивши, що вони побачать. Маленьким дітям може бути потрібно пояснити, що тіло більше не їсть, не розмовляє, не ходить і не спить, і що воно може здаватися холодним на дотик.

Дітей та молодь, які були близькі з померлою людиною, можна залучити до планування та участі в похороні. Може бути корисно заохотити дитину написати листа, намалювати малюнок або покласти в труну невеликий подарунок або іграшку (переконайтеся, щоб там не було батарейок або електричних приладів, якщо ваша близька людина буде піддана кремації). Це може бути позитивним способом попрощатися для дитини. Ви також можете заохотити дітей згадувати про людину, яка померла, розповідаючи історії, переглядаючи фотографії або зберігаючи пам'ятні речі. Вони можуть захотіти зберегти скриньку чи книгу з особливими речами або думками про їхню близьку людину. Як і у випадку з дорослими, іноді деяким дітям може бути корисною спеціалізована підтримка в зв'язку з втратою близьких. Якщо ви вважаєте, що це стосується дитини, яка перебуває під вашою опікою, зверніться до свого сімейного лікаря або до однієї з організацій, перелічених у розділі "Організації підтримки" цієї брошури.



Як мені пощастило, що у мене є щось, що робить прощання таким важким.

(з "Вінні-Пуха" А.А. Мілна, британського письменника, 1882-1956 р.р.)

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 a community center. 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

Як пережити  
горе та  
дивитися в  
майбутнє

## Як пережити горе та дивитися в майбутнє

Коли хтось помирає, може статися так, що ви піклуєтеся про всіх, окрім себе. Іноді може виникнути спокуса знайти собі побільше роботи та виснажити себе завданнями, щоб втома заглушила біль, хоча б на мить чи дві. Спроби робити вигляд, що все добре, та ігнорувати свої почуття можуть лише продовжити біль і страждання. Турбота про себе може означати проводити час в компанії друзів, з якими ви можете бути відвертими, а може означати вибір на користь самотності. У різні дні вам можуть знадобитися різні речі. Важливо визнати свої потреби й переконатися, що ви дбаєте про них.

### Турбота про себе

- Намагайтеся добре харчуватися, навіть якщо вам не хочеться
- Відпочивайте, навіть якщо не можете заснути
- Виконуйте легкі фізичні вправи
- Приймайте допомогу по господарству, якщо її пропонують
- Спробуйте знайти якийсь певний режим для свого дня
- Намагайтеся не вдаватися до "швидких вирішень", які можуть спричинити додаткове страждання.

**Будьте добрими до себе**

### Поради, які можуть допомогти

Дайте собі час для скорботи. Прийміть, що плач — це нормальний спосіб вивільнити свої почуття, та що іноді вам необхідно дозволити собі поплакати. Намагайтеся приймати допомогу від інших і не дозволяйте собі замикатися. Пам'ятайте, що ювілеї, дні народження та Різдво можуть посилити почуття горя, тому в цей час вам може бути корисною додаткова підтримка. Намагайтеся дотримуватися певного режиму — можливо, слід відновити старі звички або створити нові.

## Проконсультуйтеся з лікарем, якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям

Якщо ви відчуваєте себе ізольованими або самотніми, спробуйте щось нове, наприклад, знайдіть нові захоплення або, можливо, приєднайтеся до місцевих громадських груп або клубів. Ділитися своїми почуттями може бути корисно. Не завжди легко зробити це з родиною та друзями, й ви можете віддати перевагу розмові з кимось іншим, кому можете довіряти.

Ви також можете звернутися до місцевої організації, яка надає підтримку при важкій втраті.

(Див. розділ "Організації підтримки" в кінці цієї брошури). Пам'ятайте, що у вас будуть хороші й погані дні.

Дозвольте собі сміятися, плакати та гніватися - ви втратили людину, яку любили, й вам боляче.

З часом ви побачите, що спогади, можливо, менш болючі.

Ви зможете згадувати

не відчуваючи при цьому такого страждання. Можливо, ви знайдете нові чи знов відкриєте старі інтереси. Майте на увазі, що певні речі, які можуть бути занадто болючими для вас на початку, можуть принести втіху пізніше, наприклад, відвідування могили, прослуховування особливої музики або перегляд фотографій. Заведіть скриньку для пам'ятних речей, таких як листи, фотографії та предмети, які мали особливе значення для вашої близької людини, це також може допомогти вам зосередитися на своєму горі. Ведення щоденника може допомогти вам опрацювати болючі почуття, якими вам може бути важко поділитися. Намагайтеся уникати залежності від таких речовин, як алкоголь, ліки, що відпускаються без рецепта, або наркотики.

"Сьогодні п'ять років, як помер мій батько. Після відвідин його могили я пішов на прогулянку навколо озера, де ми разом гуляли після його операціїна рак.Фізично це було справжнім випробуванням для тата, але його психічна витривалість була дивовижною. Йдучи тим самим шляхом, яким ми пройшли того дня, та згадуючи татову рішучість, я отримав сили, необхідні для того, щоб пережити цю річницю".

## Коли ви стикаєтеся з тяжкими подіями

Ви можете особливо сильно страждати у знаменні річниці та поблизу них протягом багатьох років після чиєїсь смерті. Деяким людям корисно заздалегідь спланувати, що вони будуть робити в ці дні, щоб не залишатися наодинці зі своїми емоціями. Деякі люди створюють традицію відвідувати особливі місця, які нагадують їм про людину, що померла. Інші вважають це занадто болючим. Не існує правильного чи неправильного способу відзначати ювілеї; ви повинні знайти спосіб, який підходить саме вам.

## Корисні послуги Фонду охорони здоров'я та соціального забезпечення

Період після смерті родича чи друга може бути важким і болісним. Ми хочемо підтримати вас у цей період. Ми пропонуємо допомогу й поради, щоб допомогти впоратися з негайними та довгостроковими наслідками горя. За додатковою інформацією відвідайте посилання на відповідний Фонд охорони здоров'я та соціальної допомоги, наведене нижче.

### Контактні дані Служби допомоги Фонду у зв'язку з втратою близьких

Фонд охорони здоров'я та соціального забезпечення у м. Белфаст  
<https://belfasttrust.hscni.net/service/bereavement>

Північний фонд охорони здоров'я та соціального забезпечення  
<http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereavement-services>

Південно-східний фонд охорони здоров'я та соціального забезпечення  
<https://setrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

Південний фонд охорони здоров'я та соціального забезпечення  
<https://southerntrust.hscni.net/service/bereavement/>

Західний фонд охорони здоров'я та соціального забезпечення  
<https://westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

## Платформа Care Opinion

Care Opinion — це онлайн-платформа зворотного зв'язку з пацієнтами для служб охорони здоров'я та соціальної допомоги по всій Північній Ірландії. Ви маєте можливість поділитися своїм досвідом отримання послуг у сфері охорони здоров'я та соціального захисту, а також залишити відгук про те, що було зроблено добре, а що могло б бути краще.

Ви можете поділитися своєю історією:

- Відвідавши [www.careopinion.org.uk](http://www.careopinion.org.uk)
- Зателефонувавши за безкоштовним номером Care Opinion 0800 122 3135
- Заповнивши листівку зворотного зв'язку Care Opinion з оплаченою доставкою.

Рада пацієнтів та клієнтів також може допомогти вам скористатися платформою та розповісти свою історію. Ви можете зв'язатися з ними за номером 0800 917 0222 або електронною поштою [info.pcc@pcc-ni.net](mailto:info.pcc@pcc-ni.net).

## Відгуки та скарги

Ми хочемо, щоб ви отримали найкраще медичне та соціальне обслуговування. Нам важливо знати, що ви думаєте про отримані вами послуги, оскільки це може допомогти нам підтвердити, що ми робимо добре, та визначити сфери, які потребують вдосконалення. Ви можете зв'язатися з нами, щоб:

- Зробити комплімент про послугу, якою ви скористалися
- Залишити коментар або пропозицію щодо покращення
- Подати скаргу.

**Фонд охорони здоров'я та соціального забезпечення у м. Белфаст**

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 (Понеділок-п'ятниця: 10.00-12.00)

Текстофон: 18001 028 950 48000

Ел. пошта: [complaints@belfasttrust.hscni.net](mailto:complaints@belfasttrust.hscni.net) або  
[compliments@belfasttrust.hscni.net](mailto:compliments@belfasttrust.hscni.net)

Заповніть нашу онлайн-форму за посиланням  
<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form/>

**Північний фонд охорони здоров'я та соціальної допомоги**

Service User Feedback Department  
Northern Health and Social Care Trust  
Bush House  
45 Bush Road Antrim  
BT41 2QB

Тел.: 028 9442 4655

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

**Південно-східний фонд охорони здоров'я та соціальної допомоги**

Complaints Department  
South Eastern HSC Trust  
Lough House  
Ards Hospital  
Newtownards BT23 4AS

Тел.: 028 9056 1427

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



### Південний фонд охорони здоров'я та соціальної допомоги

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  
Ел. пошта: [serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net](mailto:serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net)

### Західний фонд охорони здоров'я та соціальної допомоги

Complaints Department  
Trust Headquarters  
Altnagelvin Area Hospital  
Londonderry BT47 6SB  
Тел.: 028 7134 5171 - внутрішній телефон: 214142  
Або за прямим номером: 028 7161 1226  
Для надсилання СМС-повідомлень: 077 8094 9796  
Ел. пошта: [complaints.manager@westerntrust.hscni.net](mailto:complaints.manager@westerntrust.hscni.net)  
Компліменти можна надіслати електронною поштою  
[compliments@westerntrust.hscni.net](mailto:compliments@westerntrust.hscni.net)

## Організації підтримки

Провідна британська благодійна організація у зв'язку з важкою втратою	Контактні дані
<p><b>Cruse Bereavement Support</b></p> <p>Підтримка та консультування у зв'язку з важкою втратою для дорослих, дітей та молоді</p>	<p>Відділення в Белфасті Тел.: 028 9043 4600</p> <p>Відділення в Північній області 028 2766 6686</p> <p>Відділення в Арма/Данганноні Тел.: 028 8778 4004</p> <p>Відділення в Бангорі Тел.: 028 9127 2444</p> <p>Відділення в Лондондеррі 028 7126 2941</p> <p>Відділення в Ньюрі Тел.: 028 3025 2322</p> <p>Відділення в Ньютауннардсі 028 9182 0321</p> <p>Відділення в Ома 028 8224 4414</p> <p><a href="http://www.cruse.org.uk">www.cruse.org.uk</a></p> <p>Національна безкоштовна гаряча лінія Cruse у Великій Британії 0808 808 1677</p> <p>Понеділок 9.30 — 17.00 Вівторок 9.30 — 20.00 Середа 9.30 — 20.00 Четвер 9.30 — 20.00 П'ятниця 9.30 — 17.00 Субота та неділя 10:00 — 14:00</p>

	<b>Контактні дані</b>
	<p>Вебсайт для молоді <a href="http://www.hopeagain.org.uk">www.hopeagain.org.uk</a></p> <p>Фейсбук  <a href="https://www.facebook.com/crusebereavementsupport">www.facebook.com/crusebereavementsupport</a></p> <p>Твіттер: @CruseNI</p> <p>Відстежується з 9:00 до 17:00 з понеділка по п'ятницю</p>
<b>Гарячі лінії з реагування на кризові ситуації в Північній Ірландії</b>	<b>Контактні дані</b>
<p><b>Lifeline Helpline</b></p> <p>Lifeline — це безкоштовна служба допомоги у кризових ситуаціях у Північній Ірландії для людей, які перебувають у стані стресу або відчаю.</p> <p>Консультанти лінії довіри доступні 24 години на добу, сім днів на тиждень, щоб вислухати й допомогти в умовах конфіденційності.</p>	<p>Консультанти лінії довіри мають досвід роботи з травмами, самогубствами, самоушкодженнями, жорстоким поведінням, депресією та тривогою. Ви отримаєте негайну підтримку по телефону.</p> <p>Безкоштовний телефон: 0808 808 8000,</p> <p>Текстофон 18001 0808 808 8000 для глухих та слабчучих користувачів</p> <p><a href="http://www.lifelinehelpline.info">www.lifelinehelpline.info</a></p>
<p><b>Samaritans</b></p> <p>Емоційна підтримка 24 години на добу для всіх, хто переживає емоційне потрясіння, намагається впоратися з ним або перебуває під загрозою самогубства.</p>	<p>Безкоштовний телефон національної гарячої лінії 116 123</p> <p><a href="http://www.samaritans.org">www.samaritans.org</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:jo@samaritans.org">jo@samaritans.org</a></p> <p>Час відгуку - 24 години</p>

Втрата через рак або невиліковну хворобу	Контактні дані
<p><b>Cancer Focus</b></p> <p>Групи підтримки сім'ї після втрати близької людини через рак підтримують усю родину. Сюди входять групові відеочати через Zoom для всієї родини, сімейні вихідні та групи тільки для дітей.</p>	<p>Тел.: 028 9066 3281</p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:care@cancerfocusni.org">care@cancerfocusni.org</a></p>
<p><b>Marie Curie</b></p> <p>Підтримка при важкій втраті через невиліковну хворобу.</p> <p>Підтримка сімей, чиї близькі отримували послуги Marie Curie, у зв'язку з важкою втратою.</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>
<p><b>NI Hospice</b></p> <p>Підтримка сімей, чиї близькі отримували послуги хоспісу Північної Ірландії, у зв'язку з важкою втратою.</p>	<p>Хоспіс для дорослих, тел.: 028 9078 1836</p> <p>Дитячий хоспіс, тел.: 028 9077 7635</p> <p><a href="http://www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care">www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:information@nihospice.org">information@nihospice.org</a></p>

<p><b>Втрата через рак або невиліковну хворобу</b></p>	<p><b>Контактні дані</b></p>
<p><b>Macmillan Cancer Support</b></p> <p>Підтримка з горем та подоланням важкої втрати.</p>	<p>Лінія підтримки 0808 808 0000 7 днів на тиждень, з 8:00 до 20:00 <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>Для батьків, які втратили дитину</b></p>	<p><b>Контактні дані</b></p>
<p><b>Anam Cara NI</b></p> <p>Підтримка батьків після тяжкої втрати.</p>	<p>Тел.: 028 9521 3120</p> <p><a href="http://www.anamcarani.co.uk">www.anamcarani.co.uk</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:info@anamcarani.co.uk">info@anamcarani.co.uk</a></p>
<p><b>Служба допомоги дітям з втратою близьких організації Barnardo's</b></p> <p>Консультування та підтримка батьків/опікунів дітей та молоді віком до 18 років, які пережили важку втрату.</p>	<p>Тел.: 028 9066 8333</p> <p><a href="http://www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html">www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:cbsreferrals@barnardos.org.uk">cbsreferrals@barnardos.org.uk</a></p>

<p><b>Для батьків, які втратили дитину</b></p>	<p><b>Контактні дані</b></p>
<p><b>Compassionate Friends</b></p> <p>Підтримка батьків, бабусь і дідусів, які пережили смерть дитини будь-якого віку.</p>	<p>Гаряча лінія в Північній Ірландії: Безкоштовний телефон 028 8778 8016</p> <p>Понеділок-п'ятниця 9.30 — 16.30</p> <p>Національна гаряча лінія: Безкоштовний телефон 0345 123 2304</p> <p><a href="http://www.tcf.org.uk">www.tcf.org.uk</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:helpline@tcf.org.uk">helpline@tcf.org.uk</a></p>
<p><b>Для дітей та молоді</b></p>	<p><b>Контактні дані</b></p>
<p><b>Child Bereavement UK</b></p> <p>Підтримка дітей та молоді віком до 25 років, які зіткнулися з важкою втратою, а також усіх, кого торкнулася смерть дитини будь-якого віку.</p>	<p>Тел.: 0800 02 888 40</p> <p><a href="http://www.childbereavementuk.org">www.childbereavementuk.org</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:support@childbereavementuk.org">support@childbereavementuk.org</a></p>
<p><b>Grief Encounter</b></p> <p>Підтримка дітей та молоді, які втратили батьків.</p>	<p>Гаряча лінія Grieffalk 0808 802 0111</p> <p><a href="http://www.griefencounter.org.uk">www.griefencounter.org.uk</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:grieffalk@griefencounter.org.uk">grieffalk@griefencounter.org.uk</a></p>

Для дітей та молоді	Контактні дані
<p><b>Winston's Wish</b></p> <p>Емоційна та практична підтримка дітей, молоді та тих, хто ними опікується, у зв'язку з важкою втратою.</p>	<p>Безкоштовна національна гаряча лінія: 08088 020 021</p> <p>Понеділок-п'ятниця 9.00 — 17.00  <a href="http://www.winstonswish.org">www.winstonswish.org</a>  Ел. пошта: <a href="mailto:ask@winstonswish.org">ask@winstonswish.org</a></p>
Втрата через раптову смерть	Контактні дані
<p><b>Sudden</b></p> <p>Служба для людей, які пережили раптову смерть. Це може бути пов'язано з Covid-19, нещасним випадком на робочому місці, тероризмом або самогубством.</p>	<p>Гаряча лінія 0800 2600 400  Понеділок-п'ятниця 10.00 — 16.00  Ел. пошта: <a href="mailto:help@sudden.org">help@sudden.org</a>  <a href="https://sudden.org">https://sudden.org/</a></p>
<p><b>Brake</b></p> <p>Підтримка людей, які втратили близьких у ДТП.</p>	<p>Гаряча лінія: 0808 800 0401,  Ел. пошта: <a href="mailto:help@brake.org.uk">help@brake.org.uk</a>  <a href="https://www.brake.org.uk">https://www.brake.org.uk</a></p>
<p><b>WAVE Trauma Centre</b></p> <p>Підтримка всіх, хто постраждав внаслідок громадянських заворушень у Північній Ірландії, незалежно від релігійних, культурних чи політичних переконань.</p>	<p>Тел.: 028 9077 9922</p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:adminhq@wavetrauma.org">adminhq@wavetrauma.org</a>  <a href="https://wavetraumacentre.org.uk">https://wavetraumacentre.org.uk</a></p>

Втрата через самогубство	Контактні дані
<p><b>PIPS Charity</b> Підтримка для сім'ї та друзів при важкій втраті через самогубство.</p>	<p>Тел.: 028 9080 5850 Служба підтримки: 0800 088 6042 <a href="http://www.pipscharity.com">www.pipscharity.com</a>. Ел. пошта: <a href="mailto:info@pipscharity.com">info@pipscharity.com</a></p>
<p><b>The Niamh Louise Foundation</b> Підтримка всіх, хто перебуває у кризовій ситуації з думками про самогубство або втратив близьких через самогубство.</p>	<p>Тел.: 028 8775 3327 <a href="http://www.niamhlouisefoundation.com">www.niamhlouisefoundation.com</a> Ел. пошта: <a href="mailto:info@niamhlouisefoundation.com">info@niamhlouisefoundation.com</a></p>
<p><b>Lighthouse Charity</b> Підтримка при важкій втраті через самогубство або іншу раптову смерть.</p>	<p>Тел.: 028 9075 5070 Понеділок-п'ятниця 08:30-17:00 <a href="http://www.lighthousecharity.com">www.lighthousecharity.com</a> Ел. пошта: <a href="mailto:info@lighthousecharity.com">info@lighthousecharity.com</a></p>
Для людей похилого віку, які втратили рідних	Контактні дані
<p><b>Age NI</b> Інформація та підтримка для людей похилого віку, які пережили важку втрату.</p>	<p>Гаряча лінія: 0808 808 7575, Понеділок-п'ятниця 09.00 — 17.00 Ел. пошта: <a href="mailto:advice@ageni.org">advice@ageni.org</a>. <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>Для людей, які втратили партнерів</b></p>	<p><b>Контактні дані</b></p>
<p><b>WAY (Widowed and Young)</b></p> <p>Взаємна підтримка для людей до 50 років, чий партнер помер.</p>	<p><a href="http://www.widowedandyoung.org.uk">www.widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:membership@widowedandyoung.org.uk">membership@widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>Членство - 25 фунтів на рік</p>
<p><b>Для ЛГБТ-людей, які втратили близьких</b></p>	<p><b>Контактні дані</b></p>
<p><b>Switchboard LGBT</b></p> <p>Підтримка лесбійок, геїв, бісексуалів і трансгендерних людей, які пережили втрату.</p>	<p>Тел. лінії допомоги: 0300 330 0630 Щоденно 10:00-22:00</p> <p><a href="http://www.switchboard.lgbt">www.switchboard.lgbt</a></p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:chris@switchboard.lgbt">chris@switchboard.lgbt</a></p>
<p><b>Для чорношкірих людей та представників національних меншин</b></p>	<p><b>Контактні дані</b></p>
<p><b>Рада Північної Ірландії з питань етнічних меншин (NICEM)</b></p> <p>Інформація та підтримка для людей з груп етнічних меншин.</p>	<p>Тел.: 028 9023 8645</p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:info@nicem.org.uk">info@nicem.org.uk</a></p>

Для людей з деменцією або порушенням здатності до навчання	Контактні дані
<p><b>Alzheimer's Society</b></p> <p>Працює над покращенням якості життя людей, які мають деменцію.</p>	<p>Тел.: 028 9066 4100</p> <p>Служба підтримки: 0300 222 1122  Ел. пошта: <a href="mailto:nir@alzheimers.org.uk">nir@alzheimers.org.uk</a>  <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>Mencap NI</b></p> <p>Підтримує людей з обмеженими можливостями до навчання та їхні сім'ї в Північній Ірландії.</p>	<p>Тел.: 028 9069 1351</p> <p>Гаряча лінія для людей з інвалідністю в Північній Ірландії: 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>Down's Syndrome Association Northern Ireland</b></p> <p>Допомагає людям із синдромом Дауна жити повноцінним життям.</p>	<p>Тел.: 028 9066 5260</p> <p>Гаряча лінія 0333 121 2300</p> <p>Ел. пошта: <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>
Втрата через менінгіт	Контактні дані
<p><b>Meningitis Now</b></p> <p>Підтримка для тих, хто втратив близьких через менінгіт.</p>	<p>Служба підтримки: 0808 80 10388</p> <p>Північна Ірландія: 0345 120 0663</p> <p><a href="http://www.meningitisnow.org">www.meningitisnow.org</a></p>

Інші організації	Контактні дані
<p><b>Служба коронерів Північної Ірландії</b></p> <p>Інформація про роботу Служби коронерів, процес дізнання та будь-які питання, що стосуються системи коронерів.</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>Ел. пошта: <a href="mailto:coronersoffice@courtsni.gov.uk">coronersoffice@courtsni.gov.uk</a></p>
<p><b>Реєстр осіб, які втратили близьких</b></p> <p>Допоможіть припинити небажані прямі розсилки тим, хто помер.</p>	<p><a href="http://www.thebereavementregister.org.uk">www.thebereavementregister.org.uk</a></p>
<p><b>Управління державної реєстрації актів цивільного стану</b></p> <p>Реєстрація смерті, реєстраційні записи та видача свідоцтв про смерть за запитом.</p>	<p>Тел.: 0300 200 7890</p> <p>Ел. пошта: <a href="mailto:gro_nisra@finance-ni.gov.uk">gro_nisra@finance-ni.gov.uk</a></p> <p><a href="http://www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland">www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland</a></p>

Інші організації	Контактні дані
<p><b>Kevin Bell Repatriation Trust</b></p> <p>Має на меті полегшити фінансові труднощі сімей, які репатріюють тіла близьких, що померли за кордоном за раптових або трагічних обставин, назад до Ірландії.</p>	<p><a href="https://kevinbellrepatriationtrust.com/">https://kevinbellrepatriationtrust.com/</a></p>
<p><b>Агентство соціального забезпечення: Служба допомоги у зв'язку з втратою близьких</b></p> <p>Ця служба дозволяє повідомити про смерть людини, перевірити, чи маєте ви право на пільги або фінансову допомогу, подати заяву на отримання пільг або на виплату допомоги на поховання з соціального фонду.</p>	<p>Безкоштовний тел.: 0800 085 2463  <a href="http://www.nidirect.gov.uk/bereavement">www.nidirect.gov.uk/bereavement</a>.</p>



7

Корисна  
література  
та ресурси

## Корисна література та ресурси

Нижче наведені деякі книги та ресурси, які можуть бути вам корисними. Це далеко не повний список, і різні книги підійдуть різним людям. Вони були доступні на момент друку цієї брошури.

### Для дорослих

- 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 McInerney Purmort (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. Підтримка від Cruse Bereavement Support за посиланням [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)

## Для підлітків та молоді

- 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)

## Для дітей

- Badger's Parting Gifts. Susan Varley (1987). 35th Anniversary Edition of multi-award-winning picture book.
- 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)

## Для людей з труднощами у навчанні або деменцією

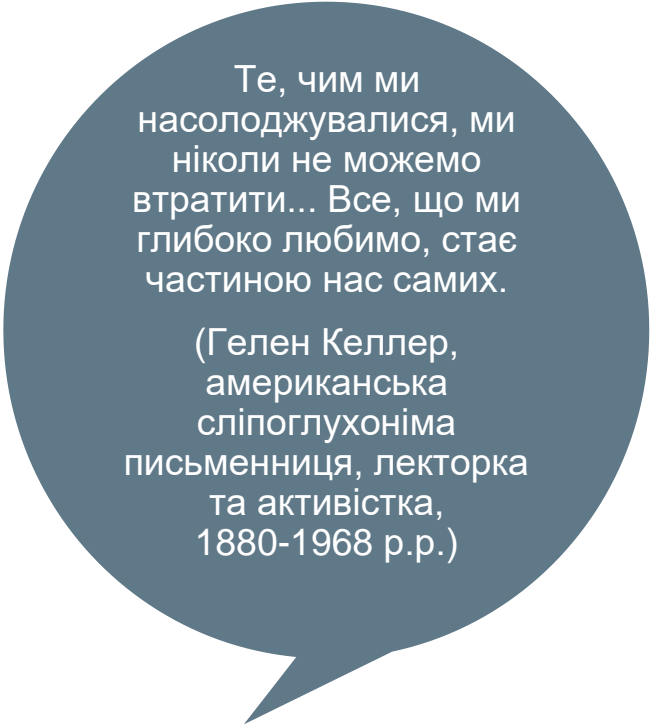
- How to break Bad News to People with Intellectual Disabilities. Irene Truffrey-Wijne (2013)
- What can help you feel better when someone dies? CHANGE Easy Read Series (2016)

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

Цей посібник надається в інших форматах і мовах за запитом, просимо звернутися до [equality.team@belfasttrust.hscni.net](mailto:equality.team@belfasttrust.hscni.net) або зв'язатися з Леслі Джеймісон за номером 028 9504 8734

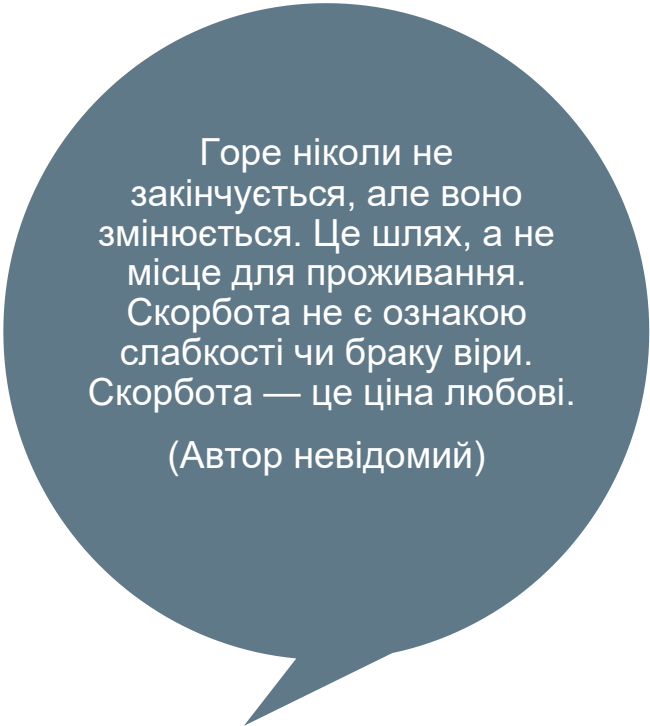


## Ваші нотатки



Те, чим ми  
насолоджувалися, ми  
ніколи не можемо  
втратити... Все, що ми  
глибоко любимо, стає  
частиною нас самих.

(Гелен Келлер,  
американська  
сліпоглухоніма  
письменниця, лекторка  
та активістка,  
1880-1968 р.р.)



Горе ніколи не  
закінчується, але воно  
змінюється. Це шлях, а не  
місце для проживання.  
Скорбота не є ознакою  
слабкості чи браку віри.  
Скорбота — це ціна любові.

(Автор невідомий)

BT22-2668

Переглянуто у травні 2022 року HSCBN (08B). Частина цієї брошури відтворюється з люб'язного дозволу Північного фонду охорони здоров'я та соціального забезпечення.