

Samobójstwo – radzenie sobie ze stratą bliskiej osoby

Ta broszura informacyjna prezentuje dostępne formy wsparcia, gdy bliska osoba umarła w skutek samobójstwa. Zapewnia też informacje o dochodzeniach, które mogą mieć miejsce, i o tym, jak wspierać osoby pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa. Te informacje są skierowane do wszystkich osób dotkniętych przez samobójstwo innej osoby.

W tej broszurze znajdziesz:

- linki do stron internetowych zapewniających przydatne informacje,
- odniesienia do innych broszur informacyjnych stworzonych przez organizację Rethink Mental Illness.

Wspomniane tu strony internetowe i pozostałe broszury są dostępne tylko w języku angielskim. Jeśli nie możesz samodzielnie zapoznać się z ich treścią, poproś zaufaną osobę o ich przetłumaczenie.

Key Points.

- Utrata bliskiej osoby w wyniku samobójstwa może wywołać wyjątkowo silny szok lub żal. Może Ci być trudno poradzić sobie z tym, co się wydarzyło.
- Możesz uzyskać pomoc od ludzi i wyspecjalizowanych organizacji.
- Różne praktyczne aspekty życia osoby, która umarła, np. finanse, mogą wymagać uregulowania. Możesz potrzebować w tym pomocy – istnieją organizacje, które mogą udzielić Ci wsparcia.
- Gdy istnieje podejrzenie, że ktoś odebrał sobie życie, zostanie przeprowadzone dochodzenie. Mogą też mieć miejsce inne śledztwa.
- Możesz uznać, że bliska Ci osoba nie uzyskała odpowiedniej pomocy ze strony instytucji opieki zdrowia psychicznego. Możesz złożyć skargę lub wnieść pozew o zaniedbanie lekarskie.
- Możesz udzielić wsparcia osobie, która straciła bliską osobę w wyniku samobójstwa, słuchając jej lub zapewniając praktyczną pomoc.

Ta broszura informacyjna odpowiada na te pytania:

1. [Jak wpływa na mnie samobójstwo bliskiej mi osoby?](#)
2. [Jak mogę uzyskać wsparcie emocjonalne i dostęp do psychoterapii?](#)
3. [Jak mogę uzyskać praktyczną pomoc?](#)
4. [Czy zostanie przeprowadzone dochodzenie lub inne śledztwo w związku ze śmiercią bliskiej mi osoby?](#)
5. [Jak mogę pomóc osobie, która straciła kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa?](#)
6. [Jakiej pomocy udziela organizacja Rethink Mental Illness?](#)

1. Jak wpływa na mnie samobójstwo bliskiej mi osoby?

Śmierć osoby, na której Ci zależy, to zawsze trudna sytuacja. Śmierć bliskiej osoby w wyniku samobójstwa może jednak łączyć się z dodatkowymi problemami emocjonalnymi.

Jakie myśli mogą pojawiać mi się w głowie?

To zależy od osoby. Każdy będzie miał inne myśli po odejściu bliskiej osoby w skutek samobójstwa. Mogą jednak pojawić się u Ciebie niektóre z poniższych myśli:

- Nie zapewniłem(-am) wystarczającego wsparcia tej osobie.
- Doprowadziłem(-am) do pogorszenia sytuacji.
- Mogłem(-am) powstrzymać tę osobę.
- Nie powinienem(-am) był(-a) zostawić tej osoby samej.
- Nie zdawałem(-am) sobie sprawy, jak źle się czuła ta osoba.
- Jak ta osoba mogła mnie zostawić?
- Nie rozumiem, dlaczego ta osoba to zrobiła.
- Dlaczego ta osoba ze mną nie porozmawiała?
- Mogłem(-am) bardziej pomóc tej osobie.

Te myśli występują u wielu osób.

Jak mogę się czuć?

Nie ma czegoś takiego jak normalne uczucie. Żal to osobiste doświadczenie. Do typowych uczuć należą:¹

- szok i otępienie,
- przytłaczający smutek,
- zmęczenie lub wyczerpanie,
- złość na osobę, która umarła, jej chorobę, Boga lub inne rzeczy albo osoby,
- poczucie winy wynikające z tego, jak się czujesz, z czegoś co zrobiłeś(-aś) lub zaniechałeś(-aś),
- głębokie poczucie samotności.

Te uczucia najprawdopodobniej ustąpią lub wraz z upływem czasu łatwiej Ci będzie sobie z nimi poradzić. Daj sobie czas na uporanie się z tym, co się wydarzyło. Wsparcie emocjonalne może pomóc Ci w szybszym uporaniu się z tym, co czujesz. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w [sekcji 2](#) tej broszury.

Kiedy należy zwrócić się o pomoc?²

Poczucie żalu po utracie bliskiej osoby w wyniku samobójstwa jest normalne. Jeśli Twoje samopoczucie wpływa na Twoje życie, możesz spróbować rozwiązać tę sytuację na parę sposobów.

Możesz zwrócić się o pomoc, jeśli:

- czujesz, że Twoje złe samopoczucie trwa zbyt długo;
- Twoje złe samopoczucie ma duży wpływ na Twoje życie.

Duży wpływ na Twoje życie może oznaczać, że:

- nie jesteś w stanie dalej żyć i iść do przodu;
- nie jesteś w stanie robić wielu rzeczy, które normalnie robisz, np. pracować lub wykonywać czynności sprawiających Ci przyjemność;
- zaniedbujesz się, np. nie myjesz się lub nie jesz;
- masz trudności w relacjach z innymi ludźmi;
- tracisz zainteresowanie pracą lub studiami;
- nie dążysz do realizacji swoich marzeń.

Więcej informacji na temat pomocy znajdziesz w [sekcji 2](#) tej broszury.

Więcej informacji na temat żalu po śmierci bliskiej osoby znajdziesz w artykule „Grief after a bereavement or loss” opublikowanym przez NHS: www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss

Jak moje uwarunkowania kulturowe mogą wpłynąć na doświadczenie związane ze stratą bliskiej osoby w wyniku samobójstwa?³

Możesz należeć do społeczności ludności czarnoskórej, pochodzenia azjatyckiego lub mniejszości etnicznych (Black, Asian or Minority Ethnic, BAME) albo być przedstawicielem narodowości innej niż brytyjska. Strata bliskiej osoby w wyniku samobójstwa może być dla Ciebie skomplikowana i może prowadzić do poczucia zgubienia, ponieważ może być niezgodna z Twoją religią lub wierzeniami.

Kwestie związane ze zdrowiem psychicznym i samobójstwem mogą być napiętnowane w Twojej społeczności. Z tego powodu może być Ci trudno otwarcie zwrócić się do kogoś o pomoc w związku ze stratą.

Z powodu napiętnowania możesz silniej odczuwać wstyd, strach, odrzucenie i odizolowanie. Może to spowodować, że nie będziesz w stanie powiedzieć innym, że do śmierci bliskiej Ci osoby doszło w wyniku samobójstwa. Być może doprowadzi to do tego, że nie będziesz rozmawiać o stracie z członkami Twojej rodziny lub z osobami, które nie są z Tobą spokrewnione.

Możesz nie otrzymać pomocy ze strony bliższej i dalszej rodziny, ponieważ:

- należysz do rodziny pierwszego lub drugiego pokolenia,
- Twoja rodzina mieszka w innym kraju.

Dyskryminacja i przemoc rasowa mogą być jednymi z czynników, które doprowadzają do samobójstw wśród członków społeczności BAME. Ten fakt może spowodować, że trudniej Ci będzie pogodzić się ze stratą bliskiej osoby i ukoić żal.

Ze względu na barierę językową może być Ci trudniej uzyskać dostęp do oferowanej pomocy. W ramach oferowanej pomocy może brakować zrozumienia lub możesz odczuwać, że go brakuje w takich kontekstach jak:

- Twoje uwarunkowania kulturowe;
- sposób przeżywania żałoby po stracie bliskiej osoby, m.in. organizowanie pogrzebu;
- uczucia, które odczuwasz w związku ze stratą.

Znalezienie odpowiedniej pomocy, która pozwoli Ci otwarcie mówić o Twojej stracie, jest wyjątkowo ważne i będzie wyglądało inaczej w przypadku każdej osoby. Niektóre osoby wolą zwrócić się o pomoc do członków swojej

społeczności. Inne wolą otrzymać wsparcie od wyspecjalizowanych instytucji, a jeszcze inne preferują połączenie obu tych opcji.

Więcej informacji o zdrowiu psychicznym osób należących do społeczności ludności czarnoskórej, pochodzenia azjatyckiego i mniejszości etnicznych znajdziesz w broszurze informacyjnej „**Black, Asian, or Minority Ethnic (BAME) mental health**” dostępnej na stronie www.rethink.org. Możesz też zadzwonić do naszego zespołu zajmującego się pytaniami ogólnymi pod brytyjskim numerem telefonu 0121 522 7007 i poprosić jego członków o przesłanie egzemplarza broszury.

[Do góry](#)

2. Jak mogę uzyskać wsparcie emocjonalne i dostęp do psychoterapii?

Gdzie mogę uzyskać wsparcie emocjonalne?

Możesz porozmawiać z innymi o tym, jak się czujesz. Dla wielu osób to ważny krok w procesie przeżywania żalu. Możesz go wykonać, gdy poczujesz, że to dla Ciebie odpowiedni moment.

Możesz uzyskać wsparcie emocjonalne od:

- przyjaciół i krewnych;
- miejsc kultu i należących do nich społeczności;
- organizacji charytatywnych, w tym w ramach telefonu zaufania i grup wsparcia;
- społeczności i kręgów społecznych;
- specjalistów w ramach usług pomocy dla społeczności BAME;
- specjalistów w ramach usług pomocy dla osób pogrążonych w żałobie po stracie bliskiej osoby w wyniku samobójstwa.

Telefon zaufania to nie to samo co terapia. Ta usługa polega na wysłuchaniu osoby dzwoniącej i jest obsługiwana przez odpowiednio wyszkolone osoby.

Pracownicy telefonu zaufania mogą ci pomóc, jeśli potrzebujesz bezpiecznej przestrzeni, w której zostanie zachowana dyskrecja i nikt nie będzie Cię oceniał. Dotyczy to w szczególności sytuacji, gdy:

- trudno Ci rozmawiać z innymi osobami, które też przeżywają stratę danej osoby;
- czujesz emocje, z którymi według Ciebie inni mogą się nie zgodzić.

W sekcji [Przydatne kontakty](#) tej broszury znajdziesz informacje o telefonach zaufania i innych organizacjach, które mogą Ci pomóc.

Więcej informacji o zdrowiu psychicznym osób należących do społeczności ludności czarnoskórej, pochodzenia azjatyckiego i mniejszości etnicznych znajdziesz w broszurze informacyjnej „**Black, Asian, or Minority Ethnic (BAME) mental health**” dostępnej na stronie www.rethink.org. Możesz też zadzwonić do naszego zespołu zajmującego się pytaniami ogólnymi pod brytyjskim numerem telefonu 0121 522 7007 i poprosić jego członków o przesłanie egzemplarza broszury.

Jak mogę uzyskać dostęp do psychoterapii?

Możesz uzyskać dostęp do psychoterapii przez:

- NHS,
- terapię prywatną,
- program wspierania pracowników przez Twojego pracodawcę,
- organizacje charytatywne.

Jak mogę uzyskać dostęp do psychoterapii w ramach NHS?

Twój lekarz pierwszego kontaktu (GP) może zaoferować Ci w ramach NHS terapię dla osób, które straciły bliskich lub skierować Cię do lokalnej organizacji świadczącej usługi w tym zakresie. Możesz też znaleźć informacje dotyczące pomocy dla osób, które straciły bliską osobę, w sekcji [Przydatne kontakty](#) w ramach tej broszury lub poszukać ich na stronie www.ataloss.org.

Strata bliskiej osoby może wywoływać u Ciebie uczucia depresyjne i lękowe. Możesz uzyskać dostęp do terapii przez lokalne usługi psychoterapii w ramach NHS. Terapeuci mogą być w stanie zaproponować Ci też terapię dla osób, które straciły bliskich.

Te usługi są też znane pod skrótem IAPT. IAPT oznacza polepszanie dostępu do leczenia psychologicznego (Improving Access to Psychological Treatments).

Możesz znaleźć lokalne usługi psychoterapii w ramach NHS:

- wyszukując je na tej stronie NHS: www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies,
- dzwoniąc do NHS lub pod numer 111,
- konsultując się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Jak mogę uzyskać dostęp do prywatnej psychoterapii?

Terapia prywatna to typ terapii, który nie jest zapewniany ani finansowany przez NHS. Koszty będą musiały zostać pokryte przez Ciebie lub przez Twoją polisę ubezpieczeniową.

Cena terapii jest różna w całym kraju, a każdy terapeuta ustala swoją stawkę. Możesz zapytać się o wysokość stawki i ustalić cenę przed rozpoczęciem sesji terapeutycznych.

Możesz poszukać prywatnych terapeutów na Twoim obszarze na tych stronach:

- **Brytyjskie Stowarzyszenie Psychologów i Psychoterapeutów (British Association of Counsellors and Psychotherapists):** www.bacp.co.uk/search/Therapists;
- **Brytyjska Rada Psychoterapii (UK Council for Psychotherapy):** www.psychotherapy.org.uk/
- **Katalog terapii (Counselling Directory):** www.counselling-directory.org.uk

Jak mogę uzyskać dostęp do psychoterapii zapewnianej przez organizacje charytatywne?

Możesz poszukać w internecie organizacji charytatywnych zapewniających bezpłatną lub tanią psychoterapię.

Możesz uzyskać pomoc psychologiczną dla osób, które straciły bliską osobę, oraz inne rodzaje pomocy od organizacji charytatywnej **Cruse Bereavement Support**. Więcej informacji uzyskasz, dzwoniąc na ich infolinię lub wchodząc na ich stronę. Niektóre z ich lokalnych oddziałów oferują grupy wsparcia dla osób pogrążonych w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa. Ich dane kontaktowe znajdziesz w sekcji [Przydatne kontakty](#) w ramach tej broszury.

Na czym polegają programy wspierania pracowników?

Pracodawca może oferować program wspierania pracowników (Employee Assistance Programme, EAP), który obejmuje terapię. Możesz zapytać się pracodawcy, czy oferuje program EAP, z którego możesz skorzystać.

Więcej informacji o psychoterapii znajdziesz w broszurze „**Talking therapies**” dostępnej na stronie www.rethink.org. Możesz też zadzwonić do naszego zespołu zajmującego się pytaniami ogólnymi pod brytyjskim numerem telefonu 0121 522 7007 i poprosić jego członków o przesłanie egzemplarza broszury.

[Do góry](#)

3. Jak mogę uzyskać praktyczną pomoc?

Po śmierci bliskiej osoby możesz mieć praktyczne kwestie do rozwiązania, takie jak zgłoszenie jej zgonu czy zaopiekowanie się jej finansami.

Na rządowej stronie internetowej znajdziesz przewodnik krok po kroku o nazwie „What to do when someone dies”. Znajdziesz w nim informacje o czynnościach, które należy wykonać po śmierci bliskiej osoby. Przewodnik znajduje się po tym adresem: www.gov.uk/when-someone-dies.

Możesz skontaktować się z **Bereavement Advice Centre**, aby uzyskać poradę. To publiczna usługa zapewniająca bezpłatne, praktyczne porady dotyczące czynności, które należy wykonać po śmierci bliskiej osoby. Na ich stronie znajdziesz pomocne przewodniki. Ich dane kontaktowe znajdziesz w sekcji [Przydatne kontakty](#) w ramach tej broszury.

Gdzie mogę uzyskać porady dotyczące zadłużenia?

Możesz uzyskać bezpłatne porady od ekspertów z organizacji zajmujących się długami, jeśli:

- zmarły był zadłużony,
- śmierć bliskiej Ci osoby spowodowała u Ciebie problemy finansowe.

Dane kontaktowe do organizacji zajmujących się doradztwem w sprawie zadłużenia znajdziesz w sekcji [Przydatne kontakty](#) w ramach tej broszury.

Możesz też poszukać lokalnych doradców zajmujących się zadłużeniami na tej stronie <https://advicefinder.turn2us.org.uk>. W menu wybierz opcję „Debt” (zadłużenie) i wpisz swój kod pocztowy.

National Debtline na swojej stronie zapewnia przydatne informacje w artykule „Debts after death”:

www.nationaldebtline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx

[Do góry](#)

4. Czy zostanie przeprowadzone dochodzenie lub inne śledztwo w związku ze śmiercią bliskiej mi osoby?

Gdy ktoś odbiera sobie życie, zostaje przeprowadzone co najmniej jedno śledztwo w związku ze śmiercią tej osoby.

Te śledztwa mogą pomóc Ci znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące tej sytuacji.

Musi zostać przeprowadzone dochodzenie. Mogą też zostać przeprowadzone śledztwa znane jako sprawdzenie akt sprawy w ramach NHS (NHS case note review) i śledztwo dotyczące wypadku związanego z bezpieczeństwem (safety incident investigation).

Co to jest dochodzenie?

Dochodzenie zostanie przeprowadzone, jeśli okoliczności będą wskazywać na to, że ktoś odebrał sobie życie.⁴

Dochodzenie to proces sądowy, podczas którego koroner bada przyczyny czyjejs śmierci. Koroner to zazwyczaj lekarz lub prawnik (solicitor).

Podczas dochodzenia bada się:⁵

- kto zmarł,
- gdzie zmarła ta osoba,
- kiedy zmarła,
- jak zmarła.

W wyniku dochodzenia zostaną określone możliwe przyczyny zgonu na podstawie dowodów. Osoba prowadząca dochodzenie może wskazać, że przyczyną śmierci było samobójstwo lub może dojść do innych wniosków.⁶

Więcej informacji o dochodzeniach znajdziesz w broszurze „**Inquests**” dostępnej na stronie www.rethink.org. Możesz też zadzwonić do naszego zespołu zajmującego się pytaniami ogólnymi pod brytyjskim numerem telefonu 0121 522 7007 i poprosić jego członków o przesłanie egzemplarza broszury.

Co to jest sprawdzenie akt sprawy w ramach NHS?

NHS powinno sprawdzić akta sprawy, gdy:⁷

- zmarł pacjent, który był pod opieką NHS;
- rodzina zmarłego wyrazi poważne zastrzeżenia co do opieki udzielonej pacjentowi przez NHS.

Poważne zastrzeżenia oznaczają:⁸

- wszelkie zastrzeżenia, na które nie można udzielić odpowiedzi w tym momencie;
- wszelkie pytania, na które rodzina nie może uzyskać satysfakcjonującej jej odpowiedzi.

Może to mieć miejsce, gdy do śmierci dochodzi w wyniku wypadku, zgon jest nagły lub nieoczekiwany.

Sprawdzenie akt sprawy oznacza, że lekarz zapozna się z aktami sprawy zmarłej osoby. Lekarz jest zazwyczaj pracownikiem NHS, który nie był zaangażowany w opiekę nad osobą, która zmarła.

Sprawdzi on, jak dobrą opiekę otrzymała osoba, która zmarła. Jeśli jego analiza wykaże jakiegokolwiek problemy z pomocą udzieloną zmarłemu, pracownik służby zdrowia powinien skontaktować się z Tobą, aby to omówić.

Placówki NHS Trust powinny też publikować szczegółowe informacje dotyczące tego, jak odpowiadają na śmierć pacjentów, którymi się opiekują, i czego uczą się z takich przypadków.⁹ Szczegóły możesz znaleźć na stronie placówki. Możesz też skontaktować się z nią, by otrzymać informacje.

Co to jest śledztwo dotyczące wypadku związanego z bezpieczeństwem?¹⁰

Śledztwo dotyczące wypadku związanego z bezpieczeństwem jest przeprowadzane, gdy do śmierci dochodzi w wyniku „wypadku związanego z bezpieczeństwem”.

Wypadek związany z bezpieczeństwem to wypadek, który mógł doprowadzić do poszkodowania lub spowodował poszkodowanie pacjentów otrzymujących opiekę zdrowotną. Wypadek to zdarzenie niezamierzone i niespodziewane.

Śledztwo dotyczące wypadku związanego z bezpieczeństwem powinno zostać przeprowadzone, jeśli istnieje podejrzenie, że taki wypadek mógł przyczynić się do śmierci pacjenta. Celem śledztwa jest wyciągnięcie wniosków z popełnionych błędów i obniżenie zagrożenia dla pacjentów w przyszłości.

Śledztwo może zostać przeprowadzone przez zewnętrznych śledczych lub przez NHS.

Organy zajmujące się śledztwem powinny poinformować Cię w przypadku rozpoczęcia śledztwa dotyczącego wypadku związanego z bezpieczeństwem i powinny wytłumaczyć Ci cały proces. Organy te powinny też zapytać Cię, czy chcesz brać udział w tym procesie.

Czy mogę uzyskać więcej informacji o procesach śledczych w ramach NHS?

Placówki zajmujące się zdrowiem psychicznym powinny mieć określone zasady badania śmierci swoich pacjentów. Możesz poprosić placówkę o egzemplarz ich zasad. Może to wymagać złożenia wniosku dotyczącego wolnego dostępu do informacji (Freedom of Information request).

Więcej informacji o wnioskach dotyczących wolnego dostępu do informacji znajdziesz tutaj: www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request.

Dział ds. porad dla pacjentów i kontaktów z nimi (Patient Advice and Liaison Service, PALS) może pomóc Ci w uzyskaniu egzemplarza zasad. Na tej stronie możesz znaleźć biura PALS: [www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363).

Co mogę zrobić, jeśli uważam, że opieka sprawowana nad bliską mi osobą i jej leczenie przyczyniło się do jej śmierci?

Jeśli czujesz, że opieka sprawowana nad bliską Ci osobą i jej leczenie przyczyniło się do jej śmierci, możesz poprosić NHS o przeprowadzenie

śledztwa. Możesz skontaktować się z działem ds. porad dla pacjentów i kontaktów z nimi (PALS).

PALS to dział należący do NHS. Zapewnia on dyskretne wsparcie, informacje i porady dla pacjentów i ich rodzin.

Na tej stronie możesz znaleźć biura PALS:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363).

Czy mogę złożyć skargę do NHS?

Możesz złożyć skargę do NHS, jeśli masz jakieś zastrzeżenia. Możesz np. odczuwać, że:

- sprawdzenie akt sprawy lub śledztwo dotyczące wypadku związanego z bezpieczeństwem nie dało odpowiedzi na Twoje wszystkie zastrzeżenia;
- proces śledczy nie został przeprowadzony poprawnie.

Więcej informacji o składaniu skarg dotyczących NHS i opieki społecznej znajdziesz w broszurze „**Complaints - About the NHS or social services**” dostępnej na stronie www.rethink.org. Możesz też zadzwonić do naszego zespołu zajmującego się pytaniami ogólnymi pod brytyjskim numerem telefonu 0121 522 7007 i poprosić jego członków o przesłanie egzemplarza broszury.

Co mogę zrobić, jeśli uważam, że powinno mi zostać przyznane odszkodowanie?

Możesz uważać, że NHS powinno przyznać Tobie lub innej osobie odszkodowanie z powodu uchybień, które doprowadziły do śmierci bliskiej Ci osoby.

NHS nie przyzna Ci odszkodowania po sprawdzeniu akt sprawy ani po śledztwie dotyczącym wypadku związanego z bezpieczeństwem.

Aby postarać się o odszkodowanie należy wnieść pozew o zaniedbanie lekarskie. Do zaniedbania lekarskiego dochodzi, gdy pracownicy służby zdrowia wyrządzają pacjentowi szkodę fizyczną lub psychiczną z powodu jakości opieki zdrowotnej, którą mu zapewniają.

Pozew o zaniedbanie lekarskie to proces sądowy, więc jeśli chcesz go wnieść, warto najpierw zasięgnąć porady prawnika. Możesz też uzyskać wskazówki od organizacji charytatywnej **Action Against Medical Accidents**. Ich dane kontaktowe znajdziesz w sekcji [Przydatne kontakty](#) w ramach tej broszury.

Więcej informacji o:

- zaniedbaniach lekarskich
- poradach prawnych

znajdziesz na stronie www.rethink.org. Możesz też zadzwonić do naszego zespołu zajmującego się pytaniami ogólnymi pod brytyjskim numerem telefonu 0121 522 7007 i poprosić jego członków o przesłanie egzemplarza broszury.

[Do góry](#)

5. Jak mogę pomóc osobie, która straciła kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa?

Możesz spróbować pomóc na te sposoby:

- Powiedz tej osobie, że Ci na niej zależy i że nie jest sama.
- Zachęć ją do rozmowy, jeśli ma na to ochotę.
- Okaż jej empatię, mówiąc np. „Trudno mi sobie wyobrazić ból, który teraz przeżywasz, ale chcę spróbować go zrozumieć”.
- Słuchaj.
- Nie oceniaj.
- Powtarzaj własnymi słowami to, co powiedziała Ci ta osoba, żeby pokazać, że jej słuchasz i rozumiesz jej przekaz.
- Zaproponuj pomoc w praktycznych kwestiach, którymi trzeba się zająć po śmierci.
- Bądź w kontakcie z tą osobą.
- Traktuj tę osobę tak samo, jak każdą inną osobę pogrążoną w żalu.

Nie pomagaj na te sposoby:

- Nie próbuj znaleźć prostego rozwiązania dla tej osoby.
- Nie zmieniaj tematu.
- W rozmowie nie skupiaj się na sobie.
- Nie oceniaj tej osoby ani osoby, która zmarła.
- Nie mów tej osobie, że nie powinna czuć się tak, jak się czuje.
- Nie mów jej, że jest niemądra.
- Nie zawieź zaufania tej osoby, gdy jej coś obiecasz.

Pamiętaj, że nie musisz znaleźć odpowiedzi ani nawet zrozumieć, dlaczego ta osoba czuje się tak, jak się czuje. Słuchanie pozwoli tej osobie poczuć, że Ci na niej zależy.

Organizacja **Survivors of Bereavement by Suicide** (SOBS) udziela informacji na temat pomocy osobom pogrążonym w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa: https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750.

[Do góry](#)

6. Jakiej pomocy udziela organizacja Rethink Mental Illness?

Obecnie organizacja Rethink Mental Illness oferuje trzy profesjonalne usługi pomocy dla osób pogrążonych w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa. Te usługi obejmują różne typy wsparcia praktycznego i emocjonalnego, które mają pomóc w przejściu przez utratę bliskiej osoby.

Jeśli angielski nie jest Twoim językiem ojczystym, możesz uzyskać od nas pomoc tłumacza ustnego.

Do naszych usług należą:

Brighton SOS Service

Zapewnia wsparcie dla osób, które ukończyły 18 lat i są pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa. Mogą się tam też zgłosić osoby z dystryktu Brighton and Hove (hrabstwo East Sussex), które mają myśli samobójcze.

Telefon: 01273 709060

E-mail: sos.mendos@rethink.org

Strona internetowa: www.rethink.org/brighton-sos

Gloucestershire Support After Suicide Service

Zapewnia wsparcie dla osób mieszkających w hrabstwie Gloucestershire, które ukończyły 18 lat i są pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa.

Telefon: 07483 375516

E-mail: glossupportaftersuicide@rethink.org

Strona internetowa: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

North Central London Support After Suicide Service

Zapewnia wsparcie dla osób z londyńskich gmin Camden, Islington, Barnet, Enfield i Haringey. Z pomocy mogą skorzystać osoby w każdym wieku, które są pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa. Mogą zgłosić się tu też osoby z innych gmin, o ile do samobójstwa doszło na jednym z wyżej wymienionych obszarów.

Telefon: 07483 368 700

E-mail: supportaftersuicide@rethink.org

Strona internetowa: www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide

Co zrobić, jeśli na moim obszarze nie jest świadczona pomoc związana z samobójstwami?

Możesz wejść na stronę www.ataloss.org. To bezpłatna strona, która wskaże Ci kierunek do najodpowiedniejszego wsparcia dla Ciebie i Twojej rodziny.

Celem tej organizacji jest wsparcie osób, które straciły kogoś bliskiego, w znalezieniu pomocy w odpowiednim dla nich czasie i miejscu. Na tej stronie możesz wybrać okoliczności śmierci, klikając pole pod „Circumstances of death”: www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24. Wybierz opcję „Suicide” (samobójstwo). Pozwoli Ci to znaleźć organizacje, które pomogą Ci w poradzeniu sobie z samobójstwem.

Informacje o tworzeniu tej broszury informacyjnej

Usługi związane z utratą bliskiej osoby w wyniku samobójstwa w ramach organizacji Rethink Mental Illness otrzymały dotacje z funduszu zapobiegania samobójstwom (Suicide Prevention Fund) brytyjskiego Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej (Department of Health and Social Care). Dotacje te umożliwiły przetłumaczenie angielskiej wersji tej broszury informacyjnej na 10 najczęściej używanych języków w Wielkiej Brytanii innych niż angielski. Ma to na celu zapewnienie osobom ze społeczności BAME dostępu do informacji związanych z utratą bliskiej osoby w ich ojczystym języku. BAME oznacza społeczności ludności czarnoskórej, pochodzenia azjatyckiego i mniejszości etnicznych.

Tę broszurę informacyjną można pobrać bezpłatnie ze strony www.rethink.org.

[Do góry](#)

dostępna na stronie organizacji. Jest ona skierowana do osób pogrążonych w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa i zapewnia porady dotyczące emocjonalnych i praktycznych aspektów żalu:

<https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

Useful Contacts

Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)

SOBS to organizacja stworzona dla osób, które ukończyły 18 lat i straciły bliską osobę w wyniku samobójstwa. Zapewnia ona infolinię o zasięgu krajowym, oferującą wsparcie. Ta instytucja organizuje też spotkania grupowe i dysponuje broszurami informacyjnymi.

Telefon: 0300 111 5065

Adres: The Flamsteed Centre, Albert Street, Ilkeston, Derbyshire DE7 5GU

E-mail: email.support@uksobs.org

Strona internetowa: www.uksobs.org

Support After Suicide Partnership

To grupa specjalna należąca do National Suicide Prevention Alliance, która skupia się na pomocy osobom, które są pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa lub na które wpłynęło czyjeś samobójstwo.

E-mail: formularz kontaktowy na stronie

<https://supportaftersuicide.org.uk/contact/>

Strona internetowa: www.supportaftersuicide.org.uk

Cruse Bereavement Support

Ta organizacja zapewnia bezpłatną, dyskretną pomoc osobom, które są pogrążone w żałobie po stracie kogoś bliskiego. Niektóre z ich lokalnych oddziałów oferują grupy wsparcia dla osób, które są pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby w skutek samobójstwa.

Telefon: 0808 808 1677

Adres: PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

Tutaj możesz poszukać lokalnych oddziałów: www.cruse.org.uk/get-help/local-services

Strona internetowa: www.cruse.org.uk

INQUEST

Zapewnia informacje na temat dochodzeń, m.in. prawa rodziny do uczestnictwa w procesie. Organizacja stworzyła też poradnik dotyczący dochodzeń „The inquest handbook”. INQUEST oferuje bezpłatny egzemplarz poradnika rodzinom, które są pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby. Jest on też dostępny na stronie internetowej organizacji. Instytucja udziela też porad telefonicznie i mailowo.

Telefon: 020 7263 1111

Adres: 3rd Floor (3 piętro), 89-93 Fonthill Road, Londyn, N4 3JH

E-mail: formularz online na stronie www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form

Strona internetowa: www.inquest.org.uk

The Bereavement Advice Centre

To publiczna usługa zapewniająca bezpłatne, praktyczne porady i informacje dotyczące czynności, które należy wykonać po śmierci bliskiej osoby.

Telefon: 0800 634 9494

Adres: Heron House, Timothy's Bridge Road, Stratford-Upon-Avon, CV37 9BX

Strona internetowa: www.bereavementadvice.org

The Compassionate Friends

Ta organizacja zapewnia wsparcie dla rodziców, którzy są w żałobie po stracie dziecka, i ich rodzin.

Telefon: 0345 123 2304

E-mail: info@tcf.org.uk

Strona internetowa: www.tcf.org.uk

SOS Silence

SOS Silence oferuje pomoc dla wszystkich osób dotkniętych samobójstwem – osób pogrążonych w żałobie po stracie kogoś bliskiego, tych, które mają myśli samobójcze lub podjęły próbę samobójczą. Zapewniają telefon zaufania i spotkania grup wsparcia na żywo.

Telefon: 0300 1020 505

E-mail: support@sossilenceofsuicide.org

Strona internetowa: <https://sossilenceofsuicide.org>

The Samaritans

Organizacja The Samaritans zapewnia dyskretne wsparcie emocjonalne. Na niektórych obszarach mają lokalne oddziały, do których możesz zwrócić się o pomoc.

Telefon: 116 123 (Wielka Brytania) (24 godziny na dobę)

Adres: PO Box RSRB-KKBY-CYJK, P.O. Box 90 90, Stirling FK8 2SA

E-mail: jo@samaritans.org

Strona internetowa: www.samaritans.org

SANEline

Ta organizacja zapewnia dyskretne wsparcie emocjonalne. Oferuje też bezpłatną pomoc SMS-ową o nazwie Textcare i społeczność z forum wsparcia online, na którym każdy może podzielić się swoimi doświadczeniami związanymi ze zdrowiem psychicznym.

Telefon: 0300 304 7000

Textcare: www.sane.org.uk/what_we_do/support/textcare

Forum wsparcia: www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum

Strona internetowa: www.sane.org.uk

SupportLine

SupportLine oferuje dyskretną pomoc emocjonalną drogą telefoniczną, e-mailową i pocztową.

Telefon: 01708 765200

Adres: SupportLine, PO Box 2860, Romford, Essex RM7 1JA

E-mail: info@supportline.org.uk

Strona internetowa: www.supportline.org.uk

Action Against Medical Accidents (AvMA)

AvMA to brytyjska organizacja charytatywna, która zapewnia bezpłatne, dyskretne porady i wsparcie dla osób, które zostały poszkodowane w wyniku wypadków medycznych.

Telefon: 0845 123 2352

Adres: Freedman House, Christopher Wren Yard, 117 High Street, Croydon, CR0 1QG

E-mail: wejdź na stronę i użyj formularza kontaktowego

Strona internetowa: www.avma.org.uk

Porady związane z zadłużeniem i pieniędzmi

National Debtline

Ta organizacja zapewnia bezpłatne, niezależne, dyskretne porady na zasadzie samopomocy. Możesz skontaktować się z nią telefonicznie, mailowo lub przez czat.

Telefon: 0808 808 4000

Czat: wejdź na stronę i użyj czatu

Strona internetowa: www.nationaldebtline.org

StepChange

To jedna z przodujących brytyjskich organizacji charytatywnych zajmujących się zadłużeniem. Zapewnia bezpłatne, przydatne porady dotyczące zadłużenia i proponuje praktyczne rozwiązania.

Telefon: 0800 138 1111

Czat na stronie internetowej: www.stepchange.org/contact-us.aspx

Strona internetowa: www.stepchange.org

The Money Advice Service

Bezpłatne i obiektywne porady dotyczące kwestii finansowych.

Telefon: 0800 011 3797

Czat i formularz kontaktowy na stronie internetowej:

www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance

Strona internetowa: www.moneyadviceservice.org.uk/en

Strona internetowa Mental Health and Money Advice

Jest to usługa pomagająca Ci zrozumieć kwestie związane z Twoim zdrowiem psychicznym i pieniędzmi, zarządzać nimi i polepszać ich stan. Znajdziesz tam wskazówki i informacje związane z pieniędzmi i zadłużeniem.

Strona internetowa: www.mentalhealthandmoneyadvice.org

References

- ¹ NHS. *Coping with bereavement*. www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (dostęp 19.09.2019).
- ² NHS. *Coping with bereavement*. www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (dostęp 19.09.2019).
- ³ Pauline Rivart i in. *Ethnic minority groups' experiences of suicide bereavement: A qualitative exploratory study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”. 2021, nr 18 (11860), s. 1-11.
- ⁴ Sek. 1(2), brytyjska ustawa w sprawie koronerów i wymiaru sprawiedliwości z 2009 r. (Coroners and Justice Act 2009) dz. 25.
- ⁵ Sek. 5(1), brytyjska ustawa w sprawie koronerów i wymiaru sprawiedliwości z 2009 r. (Coroners and Justice Act 2009) dz. 25.
- ⁶ House of Commons Library. Dokument informacyjny dotyczący śledztw i dochodzeń powadzonych przez koronerów (Coroners investigations and inquests briefing paper). Numer 03981; 7.05.2019, s. 1.
- ⁷ NHS England. *Information for families following a bereavement - Reviews of deaths in our care*. www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf s. 5 (dostęp 10.03.2022).
- ⁸ NHS England. *Information for families following a bereavement*. www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf s. 6 (dostęp 16.12.2019).
- ⁹ NHS. *Implementing the Learning from Deaths framework: key requirements for trust boards*. https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921_Implementing_LfD_-_information_for_boards_JH_amend_3.pdf s. 17 (dostęp 19.12.2019).
- ¹⁰ NHS England. *Information for families following a bereavement – Investigations*. www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf s. 5 (dostęp 10.03.2022).












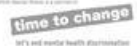
© Rethink Mental Illness 2014 r.

Ostatnia aktualizacja w 2019 r.

Następna aktualizacja w 2022 r.

Wersja 6.1.

**Ta broszura informacyjna jest
dostępna w dużym druku.**

<p>Doradztwo Rethink Mental Illness Telefon: 0808 801 0525 Od poniedziałku do piątku w godz. 9:30 – 16:00 (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych o pracy) E-mail: advice@rethink.org</p>	
<p>Czy te informacje były pomocne? Chcielibyśmy dowiedzieć się, czy te informacje były dla Ciebie pomocne. Napisz do nas maila na adres: feedback@rethink.org</p> <p>lub wyślij list do Rethink Mental Illness na adres: RAIS PO Box 17106 Birmingham B9 9LL</p> <p>Możesz też zadzwonić pod numer 0808 801 0525 Działamy w godz. 9:30 – 16:00 Od poniedziałku do piątku (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy)</p> <p>Rethink Mental Illness.</p> <p>Wskazujemy drogę do lepszej jakości życia wszystkim osobom dotkniętym ciężkimi chorobami psychicznymi.</p> <p>Więcej informacji na temat Rethink Mental Illness Telefon: 0121 522 7007 E-mail: info@rethink.org</p>	<p>Potrzebujesz dodatkowej pomocy? Wejdź na stronę www.rethink.org, gdzie znajdziesz informacje o symptomach, leczeniu, kwestiach finansowych i zasiłkach oraz o Twoich prawach.</p> <p>Nie masz dostępu do internetu? Zadzwoń pod numer 0121 522 7007. Działamy od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 – 17:00. Wyślemy potrzebne Ci informacje pocztą.</p> <p>Chcesz porozmawiać z konsultantem? Jeśli potrzebujesz praktycznych porad, zadzwoń pod numer 0808 801 0525 między 9:30 a 16:00 od poniedziałku do piątku. Nasi wyszkoleni konsultanci odpowiedzą na pytania związane ze składaniem wniosków o zasiłki, dostępem do opieki i składaniem skarg.</p> <p>Czy możesz nam pomóc w dalszym działaniu? Możemy pomagać ludziom tylko dzięki datkom od osób takich jak Ty. Jeśli możesz przekazać darowiznę, wejdź na stronę www.rethink.org/donate lub zadzwoń pod numer 0121 522 7007, aby wpłacić datkę. Jesteśmy bardzo wdzięczni za szczodre wsparcie wszystkich darczyńców.</p>
<p> facebook.com/rethinkcharity</p> <p> twitter.com/rethink_</p> <p> www.rethink.org</p>	<p> Registered with FUNDRAISING REGULATOR</p> <p> INVESTORS IN PEOPLE</p> <p> Silver Employer 2025</p> <p> MINDFUL EMPLOYER</p> <p> Living Wage</p> <p> ilm Approved Centre</p> <p> disability confident EMPLOYER</p> <p> TIME TO CHANGE</p> <p> time to change WE'VE GOT MENTAL HEALTH DIFFERENCE</p>
<p>Registered in England Number 1227970. Registered Charity Number 271028. Registered Office 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP. Rethink Mental Illness is the operating name of National Schizophrenia Fellowship, a company limited by guarantee.</p>	