

Suicidio: cómo sobrellevar la pérdida

Esta ficha ofrece información sobre la ayuda que hay disponible cuando un ser querido muere por suicidio. Asimismo, ofrece información sobre las investigaciones que pueden llevarse a cabo y cómo ayudar a alguien que ha sufrido una pérdida a causa de un suicidio. Esta información es para todas las personas afectadas por un suicidio.

En esta ficha encontrará:

- enlaces a sitios web que proporcionan información útil, y
- remisiones a otras fichas elaboradas por Rethink Mental Illness.

Dichos sitios web y fichas están redactados en inglés. Si necesita ayuda para leerlos, puede pedir a una persona de confianza que se los traduzca.

Key Points.

- Perder a alguien por causa de un suicidio puede provocar una conmoción y una pena enormes. Es posible que le resulte duro afrontar lo que ha pasado.
- Puede obtener ayuda de personas y organizaciones especializadas.
- Cuando alguien fallece, es posible que deje atrás asuntos prácticos que deben solucionarse, como sus finanzas. Posiblemente necesite ayuda para hacerlo y, para ello, hay organizaciones que le pueden dar apoyo.
- Si se sospecha que alguien se ha quitado la vida, se abrirá una investigación forense. Es posible que haya otras investigaciones.
- Puede que piense que los servicios de salud mental no ayudaron lo suficiente a su ser querido antes de su muerte. Puede presentar una reclamación, o bien puede tratarse de un caso de negligencia médica denunciabile.
- Se puede ayudar a alguien que ha perdido a un ser querido por suicidio escuchándole u ofreciendo ayuda práctica.

Esta ficha trata los siguientes temas:

1. [¿Cómo puede afectarme el suicidio de un ser querido?](#)
2. [¿Cómo puedo obtener apoyo emocional y terapia verbal?](#)
3. [¿Cómo puedo obtener ayuda práctica?](#)
4. [¿Se llevará a cabo una investigación forense u otra indagación sobre su muerte?](#)
5. [¿Cómo puedo ayudar a alguien que ha perdido a un ser querido a causa de un suicidio?](#)
6. [¿Qué ayuda ofrece Rethink Mental Illness?](#)

1. ¿Cómo puede afectarme el suicidio de un ser querido?

Perder a alguien importante siempre es difícil. No obstante, perderle a causa de un suicidio puede traer problemas emocionales adicionales.

¿Qué debería pensar?

Esto es algo personal. Todos tendríamos pensamientos distintos después de que un ser querido se suicide. Pero es posible que le venga a la cabeza lo siguiente:

- No hice lo suficiente para ayudarlo/la.
- Empeoré la situación.
- No he podido pararle.
- No tendría que haberle dejado solo/a.
- No me di cuenta de lo que mal que lo estaba pasando.
- Cómo ha podido dejarme.
- No entiendo por qué lo ha hecho.
- ¿Por qué no habló conmigo?
- Podría haber hecho algo más para ayudarla/lo.

Estos pensamientos son comunes.

¿Cómo debería sentirme?

El concepto de sentimiento normal no existe. El duelo es algo muy personal. Algunos sentimientos comunes son:¹

- Conmoción e insensibilidad.
- Enorme tristeza.
- Cansancio y agotamiento.
- Enfado, este puede dirigirse hacia la persona que ha fallecido, Dios, su enfermedad u otras cosas o personas.
- Culpa, quizás por cómo se siente, o algo que hizo o no hizo.
- Sentimiento de soledad intenso.

Probablemente, estos sentimientos desaparezcan o sean más fáciles de gestionar con el tiempo. Dese tiempo para asumir lo que ha sucedido. El apoyo emocional puede ayudarlo a gestionar más rápido sus emociones. Para obtener más información, consulte el [apartado 2](#) de esta ficha.

¿Cuándo debería pensar en buscar ayuda?²

Es normal pasar por un duelo si un ser querido se suicida. Si lo que siente está afectando su vida, puede probar algunas cosas que le pueden ser útiles.

Puede pensar en buscar ayuda si:

- cree que sus síntomas están durando demasiado, o
- están afectando considerablemente su vida.

Pueden estar afectando considerablemente su vida si:

- no es capaz de seguir adelante,
- no es capaz de hacer lo que realiza normalmente, como trabajar u otras cosas que suele disfrutar,

- no se cuida; por ejemplo, no se lava o no come,
- sus relaciones sociales se han visto afectadas,
- pierde el interés por el trabajo o los estudios, y
- abandona sus sueños.

Para obtener más información sobre obtener ayuda, consulte el [apartado 2](#) de esta ficha.

Puede leer más sobre «Grief after a bereavement or loss» (el duelo tras sufrir una pérdida) en la página web de NHS:

www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss

¿Cómo puede afectar mi origen cultural a mi experiencia de duelo por un suicidio?³

Es posible que sea de la comunidad negra, asiática o de grupos étnicos minoritarios (BAME, por sus siglas en inglés) o de una nacionalidad distinta de la británica. Perder a alguien debido a un suicidio puede resultar confuso y complicado para usted, ya que posiblemente entre en conflicto con su religión o creencias.

Puede que la salud mental y el suicidio estén estigmatizados en su comunidad. Por este motivo, es posible que le resulte más duro buscar ayuda abiertamente por su pérdida.

Puede que sienta mucha vergüenza, miedo, rechazo y aislamiento a consecuencia del estigma. Esto puede hacer que no sea capaz de comunicarle a los demás que su pérdida se debe a un suicidio. Puede que esto le impida hablar sobre su pérdida tanto dentro como fuera de su círculo familiar.

Asimismo, es posible que carezca de ayuda por parte de familiares debido a que:

- pertenece a la primera o la segunda generación familiar, o
- su familia se encuentra en otro país.

La discriminación y la violencia racial pueden ser factores que contribuyen a que las personas de las comunidades BAME se quiten la vida. Esto hace que sea mucho más difícil gestionar la pena y el duelo.

Asimismo, es posible que le resulte difícil acceder a los servicios de apoyo debido a las barreras del idioma. Además, puede que perciba o que realmente haya una falta de comprensión por parte de los servicios acerca de:

- su origen cultural,
- cómo gestiona la pérdida de un ser querido, incluyendo la organización del funeral y
- cómo se siente por ello.

Es sumamente importante encontrar la ayuda adecuada para usted a fin de que pueda hablar abiertamente sobre su pérdida. Esta será distinta para cada persona. Algunas preferirán acceder a ayuda dentro de su propia comunidad. Otras querrán acudir a servicios de asistencia especializados, y algunas desearán acceder a ambos.

Puede encontrar más información sobre «**Black, Asian, or Minority Ethnic (BAME) mental health**» (salud mental de negros, asiáticos y grupos étnicos minoritarios (BAME)) en www.rethink.org. O bien llamar a nuestro equipo de Información general al 0121 522 7007 y pedirle que le envíen una copia de nuestra ficha.

[Arriba](#)

2. ¿Cómo puedo obtener apoyo emocional y terapia verbal?

¿Cómo puedo obtener apoyo emocional?

Puede hablar con la gente sobre cómo se siente, este es un paso importante del proceso de duelo para muchas personas. Puede dar este paso cuando se sienta preparado.

Puede obtener apoyo emocional de:

- amigos y familiares,
- lugares de culto y las redes de su comunidad que hay allí,
- organizaciones benéficas, incluyendo líneas de apoyo emocional y grupos de apoyo,
- redes comunitarias y círculos sociales,
- servicios de ayuda especializados en BAME, y
- servicios de ayuda especializados en la pérdida por suicidio.

Las líneas de apoyo emocional no son iguales que los servicios de orientación. A veces se les denomina «servicios de escucha» y su personal consiste en profesionales de la escucha capacitados y formados.

Ellos pueden ayudarle si desea tener un espacio para hablar seguro, confidencial y donde no le juzguen. Especialmente si:

- le cuesta hablar con otras personas que también han sufrido la pérdida, o
- está sintiendo cosas con las que otras personas no estarán de acuerdo.

Consulte el apartado [Contactos útiles](#) de esta ficha para obtener más información sobre las líneas de apoyo emocional y otras organizaciones que pueden ayudarle.

Puede encontrar más información sobre «**Black, Asian, or Minority Ethnic (BAME) mental health**» (salud mental de negros, asiáticos y grupos étnicos minoritarios (BAME)) en www.rethink.org. O bien llamar a nuestro equipo de Información general al 0121 522 7007 y pedirle que le envíen una copia de nuestra ficha.

¿Cómo puedo obtener terapia verbal?

Puede obtener asesoramiento a través de:

- el NHS,
- terapia privada,
- un programa de asistencia a los empleados de su empresa, u
- organizaciones benéficas.

¿Cómo puedo obtener terapia verbal en el NHS?

Su médico de cabecera puede ofrecerle asesoramiento sobre el duelo en el NHS o derivarle al servicio local de apoyo de otra organización. Asimismo, puede encontrar más información sobre este tipo de servicios en el apartado [Contactos útiles](#) de esta ficha o buscarlos en www.ataloss.org.

Es posible que el duelo le esté provocando sentimientos depresivos o ansiedad. Puede acceder a terapia en su servicio de terapia verbal local de NHS. Es posible que le ofrezcan también asesoramiento sobre el duelo.

A veces se conocen como servicios «IAPT». IAPT significa «Improving Access to Psychological Treatments» (mejora del acceso a tratamientos psicológicos).

Puede encontrar el servicio de terapia verbal local de NHS:

- buscando en la siguiente página web de NHS: www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies.
- llamando al 111, o
- preguntando a su médico de cabecera.

¿Cómo puedo obtener terapia verbal privada?

La terapia privada es la que no ofrece el NHS o no está financiada por este. Deberá pagarla de su propio bolsillo o puede que se la cubra su póliza de seguro.

El coste de la terapia será distinto según dónde vaya o el terapeuta. Puede preguntar el coste y acordar un precio antes de empezar las sesiones de terapia.

Puede buscar los terapeutas privados que hay en su zona en los siguientes sitios web:

- **British Association of Counsellors and Psychotherapists:** www.bacp.co.uk/search/Therapists;
- **UK Council for Psychotherapy:** www.psychotherapy.org.uk/
- **Counselling Directory:** www.counselling-directory.org.uk

¿Cómo puedo obtener la terapia verbal que ofrecen las organizaciones benéficas?

Puede buscar online alguna organización benéfica que ofrezca terapia gratuita o a un precio bajo.

Puede conseguir asesoramiento sobre el duelo y otro tipo de apoyo en **Cruse Bereavement Support**. En su sitio web encontrará un teléfono de asistencia e información. Además, algunas de sus filiales locales cuentan con grupos de

apoyo para personas que han sufrido una pérdida por suicidio. Puede encontrar información sobre ellos en el apartado [Contactos útiles](#) de esta ficha.

¿Qué son los programas de asistencia a los empleados?

Es posible que su empresa cuente con un programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés) que incluya un servicio de asesoramiento. Puede preguntar en su empresa si existe un servicio EAP que pueda utilizar.

Encontrará más información sobre «**Talking therapies**» (terapias verbales) en www.rethink.org. O bien puede llamar a nuestro equipo de Información general al 0121 522 7007 y pedirle que le envíen una copia de nuestra ficha.

[Arriba](#)

3. ¿Cómo puedo obtener ayuda práctica?

Es posible que tenga que ocuparse de asuntos prácticos tras la muerte de alguien, como registrar la defunción o gestionar las finanzas de su ser querido.

El sitio web del Gobierno incluye una guía paso a paso que puede seguir denominada «What to do when someone dies» (qué hacer cuando alguien fallece). Esta ofrece información sobre lo que debe hacer tras un fallecimiento. Puede encontrarla en www.gov.uk/when-someone-dies.

Asimismo, puede ponerse en contacto con el **Bereavement Advice Centre** para que le asesoren.

Se trata de un servicio nacional que ofrece asesoramiento práctico sobre lo que se debe hacer tras un fallecimiento. Su sitio web incluye guías que puede seguir. Puede encontrar información sobre ellos en el apartado [Contactos útiles](#) de esta ficha.

¿Dónde me pueden asesorar sobre deudas?

Puede conseguir asesoramiento gratuito y experto de organizaciones especializadas en deudas si:

- la persona fallecida tiene deudas, o
- su fallecimiento le ha provocado dificultades económicas.

Puede encontrar información sobre las organizaciones que ofrecen asesoramiento sobre deudas en el apartado [Contactos útiles](#) de esta ficha.

También puede buscar asesores especializados en deudas en su zona en el siguiente sitio web: <https://advicefinder.turn2us.org.uk>. Seleccione «debt» (deuda) en el menú desplegable e introduzca su código postal.

El sitio web de **National Debtline** contiene información útil bajo el título «Debts after death» (deudas tras un fallecimiento):

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

[Arriba](#)

4. ¿Se llevará cabo una investigación forense u otra indagación sobre su muerte?

Cuando alguien se quita la vida se lleva a cabo al menos una investigación sobre su muerte.

Estas investigaciones pueden ayudarle a obtener las respuestas a las preguntas que pueda tener sobre la situación.

Debe haber una investigación forense. Además, pueden llevarse a cabo otras indagaciones, como la revisión del historial médico de NHS y una investigación de incidentes de seguridad.

¿Qué es una investigación forense?

Se llevará a cabo una investigación forense si parece que alguien se ha quitado la vida.⁴

Una investigación forense es un procedimiento judicial en el que un forense investiga la muerte de alguien. El forense normalmente es un médico o un abogado.

En una investigación forense se mira:⁵

- quién ha muerto,
- dónde ha muerto,
- cuándo ha muerto, y
- cómo ha muerto.

Dicha investigación concluirá cómo se cree que murió la persona de acuerdo con las pruebas. En ella se decidirá si la muerte se produjo por suicidio o si hay otros veredictos.⁶

Encontrará más información sobre «**Inquests**» (investigaciones forenses) en www.rethink.org. O bien puede llamar a nuestro equipo de Información general al 0121 522 7007 y pedirle que le envíen una copia de nuestra ficha.

¿En qué consiste la revisión del historial médico?

El NHS debe llevar a cabo lo que se conoce como revisión del historial médico cuando:⁷

- un paciente ha muerto estando bajo su cuidado, y
- su familia se plantea «dudas significativas» acerca del cuidado que el NHS proporcionó al paciente.

Por dudas significativas se entiende:⁸

- cualquier duda que plantee una familia y que no pueda responderse en ese momento, o
- cualquier cosa por la que la familia no haya recibido una respuesta satisfactoria.

Esto puede suceder si la muerte es accidental, repentina o inesperada.

La revisión del historial médico consiste en el examen del historial de la persona fallecida por parte de un médico. El médico normalmente es un empleado del NHS que no ha participado en el cuidado de la persona en cuestión.

Comprobará si el cuidado de la persona fallecida fue lo suficientemente bueno. Si en la revisión se encuentra algún problema relacionado con el cuidado recibido, deberían ponerse en contacto con usted para discutirlo.

Además, las fundaciones del NHS deberían publicar información sobre cómo responden a las muertes de los pacientes que están bajo su cuidado y cómo aprenden de ellas.⁹ Puede encontrar más información en el sitio web de la fundación, o bien ponerse en contacto con ella para hablar sobre el tema.

¿En qué consiste una investigación de incidentes de seguridad?¹⁰

Se puede llevar a cabo una investigación de incidentes de seguridad si la muerte se ha producido a causa de un «incidente de seguridad».

Un incidente de seguridad es un accidente que podría haber ocasionado o ha ocasionado algún daño a los pacientes que reciben la asistencia médica. El incidente se produce de forma imprevista e inesperada.

Se debe llevar a cabo una investigación de incidentes de seguridad si hay dudas sobre si la muerte del paciente ha sido provocada por uno. El objeto de la investigación es aprender de los errores y reducir el futuro riesgo para los pacientes.

La investigación puede ser realizada por investigadores externos o el NHS.

Se le debería informar de si se va realizar una investigación de incidentes de seguridad, así como explicar el proceso. Se le debería preguntar si desea participar en ella.

¿Puedo obtener más información sobre los procesos de investigación del NHS?

Las fundaciones de salud mental deberían contar con políticas sobre cómo investigan las muertes de los pacientes que están bajo su cuidado. Puede pedirle a la fundación una copia de su política. Es posible que deba realizar una solicitud basada en la Ley de Libertad de Información.

Puede obtener más información sobre esta solicitud aquí: www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request.

Es posible que la fundación Patient Advice and Liaison Service (PALS) pueda ayudarle a obtener una copia de la política. Puede buscar las oficinas de PALS aquí:

[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)

¿Qué puedo hacer si creo que el cuidado o el tratamiento que recibí mi ser querido contribuyó a su fallecimiento?

Puede solicitar al NHS que lleve a cabo una investigación si tiene dudas sobre si el cuidado o el tratamiento que recibió su ser querido contribuyó a su fallecimiento. Puede ponerse en contacto con el Patient Advisory and Liaison Service (PALS).

PALS forma parte del NHS. Ofrece ayuda, información y asesoramiento confidencial a pacientes y sus familiares.

Puede buscar las oficinas de PALS aquí:

[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)

¿Puedo presentar una reclamación en el NHS?

Puede presentar una reclamación en el NHS si no está satisfecho con algo. Por ejemplo, puede creer que:

- la revisión del historial médico o la investigación de incidentes de seguridad no ha respondido a todas sus dudas, o
- el proceso de investigación no se ha llevado a cabo correctamente.

Puede encontrar más información sobre «**Complaining about the NHS or social services**» (Presentar una reclamación sobre el NHS o los servicios sociales) en www.rethink.org. O bien llamar a nuestro equipo de Información general al 0121 522 7007 y pedirle que le envíen una copia de nuestra ficha.

¿Qué hago si creo que se me debería conceder una indemnización?

Es posible que piense que el NHS debería concederle una indemnización a usted o a otra persona por sus errores, que han provocado la muerte de su ser querido.

El NHS no concederá una indemnización después de una revisión del historial médico o una investigación de incidentes de seguridad.

Deberá presentar una reclamación por negligencia médica. Se trata de una negligencia médica si los profesionales sanitarios provocan daños físicos o mentales debido al nivel de asistencia sanitaria proporcionado.

Una reclamación por negligencia médica es un proceso judicial; por lo tanto, si desea presentar una, es mejor que busque el asesoramiento de un abogado. Asimismo, puede pedir asesoramiento a la organización **Action Against Medical Accidents**. Puede encontrar sus datos de contacto en el apartado [Contactos útiles](#) de esta ficha.

Puede obtener más información sobre:

- Negligencia médica
- Asesoramiento jurídico

en www.rethink.org. O bien llamar a nuestro equipo de Información general al 0121 522 7007 y pedirle que le envíen una copia de nuestra ficha.

[Arriba](#)

5. ¿Cómo puedo ayudar a alguien que ha perdido a un ser querido a causa de un suicidio?

Puede ayudarle lo siguiente:

- Haga saber a esa persona que le importa y que no está sola.
- Anímele a hablar si quiere.
- Empatice con ella diciendo algo como: «No me imagino lo doloroso que es esto para ti, pero me gustaría intentar entenderlo».
- Escucharla.
- No juzgarla.
- Repita las palabras que le diga a su manera para demostrarle que la está escuchando y que la ha entendido correctamente.

- Ofrezca su ayuda con las tareas prácticas que debe llevar a cabo tras el fallecimiento.
- Mantenga el contacto con ella.
- Trátela del mismo modo que trataría a alguien que está pasando por un duelo.

Es posible que no le ayude lo siguiente:

- Que intente encontrar una solución fácil para ella.
- Que cambie de tema.
- Que hable sobre usted.
- Que la juzgue a ella o a la persona que ha fallecido.
- Que le diga que no debería sentirse así.
- Que le diga que no está siendo sensata.
- No cumplir lo que prometió.

Recuerde que no tiene que encontrar una respuesta ni siquiera entender por qué se siente así. Si escucha a esa persona, al menos le hará saber que le importa.

Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS) ofrece información sobre cómo ayudar a alguien que ha sufrido una pérdida debido a un suicidio:

https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750

[Arriba](#)

6. ¿Qué ayuda ofrece Rethink Mental Illness?

Actualmente, Rethink Mental Illness ofrece tres servicios de apoyo especializados para las personas que han sufrido una pérdida por suicidio. Estos servicios proporcionan apoyo práctico y emocional para ayudarle durante el proceso de duelo.

Si su idioma materno no es el inglés, nuestros servicios pueden buscarle un intérprete.

Nuestros servicios son:

Brighton SOS Service

Ofrece apoyo a personas de 18 años o más que estén pasando por un duelo debido a un suicidio. Asimismo, también dan apoyo a personas que tienen pensamientos suicidas en Brighton y Hove, East Sussex.

Teléfono: 01273 709060

Correo electrónico: sos.mendos@rethink.org

Sitio web: www.rethink.org/brighton-sos

Gloucestershire Support After Suicide Service

Ofrece apoyo a residentes de Gloucestershire de 18 años o más que estén pasando por un duelo debido a un suicidio.

Teléfono: 07483 375516

Correo electrónico: glossupportaftersuicide@rethink.org

Sitio web: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

North Central London Support After Suicide Service

Ofrece apoyo a personas de cualquier edad que estén pasando por un duelo debido a un suicidio en los distritos de Londres de Camden, Islington, Barnet, Enfield y Haringey. El servicio puede dar apoyo a personas de fuera de dichos distritos si el suicidio tuvo lugar en ellos.

Teléfono: 07483 368 700

Correo electrónico: supportaftersuicide@rethink.org

Sitio web: www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide

¿Qué pasa si vivo en una zona donde no disponen de servicio de apoyo tras un suicidio?

Puede buscar en el sitio web www.ataloss.org. Es un sitio web que ofrece orientación gratuita para ayudar a encontrar el apoyo más adecuado para las personas y su familia.

Su objetivo es que todas las personas que estén pasando por un duelo encuentren ayuda cuando y donde la necesiten. Consulte la opción del menú desplegable «Circumstances of death» (circunstancias de la muerte) aquí: www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24. Puede seleccionar «suicide» (suicidio).⁷ Elegir esta opción le permitirá encontrar organizaciones que pueden ayudarle a sobrellevar el suicidio.

Información sobre la elaboración de esta ficha

Los servicios de duelo por suicidio de Rethink Mental Illness han obtenido una subvención del Department of Health Social Care Suicide Prevention Fund (Fundación de Servicios Sociales para la Prevención del Suicidio del Departamento de Salud). Dicha subvención nos ha permitido traducir la versión en inglés de esta ficha a los 10 idiomas distintos al inglés más hablados en el Reino Unido. El objetivo es asegurarnos de que las personas de las comunidades BAME tengan acceso a información sobre el duelo en su propio idioma. BAME es la sigla en inglés de negros, asiáticos y grupos étnicos minoritarios.

Esta ficha se puede descargar de forma gratuita en nuestro sitio web www.rethink.org.

[Arriba](#)

Further
Reading

La organización Support after Suicide Partnership del **Departamento de Salud** incluye un folleto en su sitio web titulado «Help is at hand» (ayuda al alcance de la mano). Este está dirigido a personas que han sufrido una pérdida por un suicidio y ofrece asesoramiento desde la perspectiva emocional y práctica del duelo: <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)

SOBS es una organización que se creó para las personas mayores de 18 años que hayan perdido a alguien a causa de un suicidio. Cuenta con una línea de asistencia telefónica nacional que ofrece apoyo. Además, organiza reuniones en grupo y dispone de fichas informativas.

Teléfono: 0300 111 5065

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

Correo electrónico: email.support@uksobs.org

Sitio web: www.uksobs.org

Support After Suicide Partnership

Un grupo de la National Suicide Prevention Alliance de especial interés que se centra en apoyar a aquellos que han sufrido una pérdida o se han visto afectados por un suicidio.

Correo electrónico: formulario de contacto online en:

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

Sitio web: www.supportaftersuicide.org.uk

Cruse Bereavement Support

Cruse ofrece ayuda de forma gratuita y confidencial a personas que han sufrido una pérdida. Además, algunas de sus filiales locales cuentan con grupos de apoyo para personas que han sufrido una pérdida por suicidio.

Teléfono: 0808 808 1677

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

Búsqueda de filiales locales: www.cruse.org.uk/get-help/local-services

Sitio web: www.cruse.org.uk

INQUEST

Ofrece información sobre las investigaciones forenses, incluido el derecho de la familia a participar en ellas. También ha creado «The inquest handbook» (el manual de las investigaciones forenses). INQUEST da una copia gratuita de este a las familias que han sufrido una pérdida. Además, se puede leer también en su sitio web. Asimismo, cuenta con un servicio telefónico y un correo electrónico a y través de los que ofrece asesoramiento.

Teléfono: 020 7263 1111

Dirección: 3rd Floor, 89-93 Fonthill Road, Londres, N4 3JH

Correo electrónico: formulario online en www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form

Sitio web: www.inquest.org.uk

The Bereavement Advice Centre

Se trata de un servicio nacional que ofrece asesoramiento práctico e información sobre lo que se debe hacer tras un fallecimiento.

Teléfono: 0800 634 9494.

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

Sitio web: www.bereavementadvice.org

The Compassionate Friends

Este servicio da apoyo tanto a padres que han perdido a su hijo como a sus familiares.

Teléfono: 0345 123 2304

Correo electrónico: info@tcf.org.uk

Sitio web: www.tcf.org.uk

SOS Silence

SOS Silence da apoyo a todas las personas afectadas por un suicidio, tanto si han sufrido una pérdida como si tienen pensamientos suicidas o han intentado suicidarse. Disponen de un servicio de asistencia telefónica y grupos de apoyo presenciales.

Teléfono: 0300 1020 505

Correo electrónico: support@sossilenceofsuicide.org

Sitio web: <https://sossilenceofsuicide.org>

The Samaritans

The Samaritans ofrece apoyo emocional y confidencial. Disponen de filiales locales en algunas zonas donde se puede acudir para buscar ayuda.

Teléfono: 116 123 (Reino Unido) (24 horas)

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

Correo electrónico: jo@samaritans.org

Sitio web: www.samaritans.org

Saneline

Ofrece apoyo emocional y confidencial. También cuenta con un servicio de apoyo por mensajes de texto gratuito denominado Textcare. Además, dispone de un foro comunitario de apoyo donde todas las personas pueden compartir sus experiencias en relación con la salud mental.

Teléfono: 0300 304 7000

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

Foro de apoyo: www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum

Sitio web: www.sane.org.uk

Línea de asistencia:

La línea de asistencia ofrece apoyo emocional y confidencial por teléfono, correo electrónico y correo postal.

Teléfono: 01708 765200

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

Correo electrónico: info@supportline.org.uk

Sitio web: www.supportline.org.uk

Action Against Medical Accidents (AvMA)

(AvMA) es una organización benéfica del Reino Unido que ofrece asesoramiento gratuito y confidencial y apoyo a personas afectadas por accidentes médicos.

Teléfono: 0845 123 2352

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

Correo electrónico: visite el sitio web para acceder al formulario de contacto

Sitio web: www.avma.org.uk

Asesoramiento sobre deudas y finanzas

National Debtline

Ofrece asesoramiento gratuito, independiente y confidencial en forma de autoayuda. Puede contactar con ellos por teléfono, correo electrónico o carta.

Teléfono: 0808 808 4000

Webchat: visite el sitio web para utilizar Webchat.

Sitio web: www.nationaldebtline.org

StepChange

Una de las principales organizaciones benéficas del Reino Unido. Ofrece asesoramiento sobre deudas gratuito y eficaz, así como soluciones prácticas.

Teléfono: 0800 138 1111

Webchat a través del sitio web: www.stepchange.org/contact-us.aspx

Sitio web: www.stepchange.org

The Money Advice Service

Asesoramiento gratuito e imparcial sobre asuntos monetarios.

Teléfono: 0800 011 3797

Webchat y formulario de contacto online:

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

Sitio web: www.moneyadviceservice.org.uk/en

Sitio web de Mental Health and Money Advice

Ayuda a las personas a entender, gestionar y mejorar su salud mental y sus asuntos monetarios. Consejos e información sobre asuntos relacionados con las finanzas y las deudas.

Sitio web: www.mentalhealthandmoneyadvice.org

References

¹ NHS. *Coping with bereavement*. www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (acceso: 19 de septiembre de 2019).

² NHS. *Coping with bereavement*. www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (acceso: 19 de septiembre de 2019).

³ Pauline Rivart et al. Ethnic minority groups' experiences of suicide bereavement: A qualitative exploratory study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18 (11860). Págs. 1-11.

⁴ S1(2), Coroners and Justice Act 2009 c.25.

⁵ S5(1), Coroners and Justice Act 2009 c.25.

⁶ House of Commons Library. Coroners investigations and inquests briefing paper. Número 03981; 7 de mayo de 2019. Página 11.

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 Página 5 (acceso: 10 de marzo de 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 Página 6 (acceso: 16 de diciembre de 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 Página 17 (acceso: 19 de diciembre de 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 Página 5 (acceso: 10 de marzo de 2022).

© Rethink Mental Illness 2014

Última actualización: diciembre de 2019

Próxima actualización: diciembre de 2022

Versión 6.1

Esta ficha está disponible en letra grande.

Servicio de asesoramiento de Rethink Mental Illness

Teléfono: 0808 801 0525

Lunes a viernes, de 09:30 a 16:00

(excepto festivos)

Correo electrónico: advice@rethink.org

¿Le ha resultado útil?

Nos encantaría saber si esta información le ha resultado útil.

Envíenos sus comentarios
a:feedback@rethink.org.

Escribanos a Rethink Mental Illness:
RAIS
PO Box 17106
Birmingham B9 9LL

O llámenos al 0808 801 0525.
Abrimos de 09:30 a 16:00
De lunes a viernes (excepto festivos)

[Rethink Mental Illness.](#)

Allanando el camino para mejorar la vida de todas las personas que se han visto afectadas por una enfermedad mental grave.

Para obtener más información sobre Rethink Mental Illness, contáctenos por teléfono al 0121 522 7007 o correo electrónico: info@rethink.org

¿Necesita más ayuda?

Vaya a www.rethink.org para obtener más información acerca de síntomas, tratamientos, asuntos económicos y prestaciones y sus derechos.

¿No tiene acceso a la web?

Llámenos al 0121 522 7007. Abrimos de lunes a viernes. De 09:00 a 17:00. Le enviaremos la información que necesite por correo postal.

¿Necesita hablar con un asesor?

Si necesita asesoramiento práctico, llámenos al 0808 801 0525 de 09:30 a 16:00. De lunes a viernes. Nuestros asesores especializados pueden responder a sus dudas sobre, por ejemplo, cómo solicitar prestaciones, acceder a asistencia o presentar una reclamación.

¿Puede ayudarnos a mantener nuestra actividad?

Podemos ayudar a la gente solo gracias a las donaciones de personas como usted. Si puede hacer una donación, vaya a www.rethink.org/donate o llámenos al 0121 522 7007 para hacer una aportación. Estamos muy agradecidos por la generosa ayuda que recibimos de todos nuestros donantes.

 facebook.com/rethinkcharity
 twitter.com/rethink_
 www.rethink.org



Registered in England Number 1227870. 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.