



Gloucestershire Support After Suicide Service

Rethink Mental Illness	Rethink Mental Illness
Gloucestershire	Gloucestershire
Support After Suicide Service	Wsparcie w żałobie po samobójstwie

Kim jesteśmy

Zapewniamy wsparcie osobom w wieku 18+ mieszkającym w Gloucestershire, które straciły bliskich w wyniku samobójstwa. Obejmuje to rodzinę, partnerów, przyjaciół, współpracowników, pracowników służby zdrowia i opieki społecznej oraz świadków.

Jeśli potrzebujesz tłumacza, aby uzyskać dostęp do naszych usług, daj nam znać – możemy to dla Ciebie zorganizować.

Wiemy, że osoby, które straciły kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa, potrzebują wsparcia w odpowiednim dla siebie momencie. Dlatego oferujemy im wsparcie na każdym etapie żałoby, w tym bezpośrednio po stracie lub w dłuższej perspektywie, gdy są gotowe na skorzystanie ze wsparcia.

Każdy przeżywa żałobę odmiennie, ale silne uczucia, które pojawiają się po śmierci bliskiej osoby w wyniku samobójstwa, są bardzo złożone, a specjalistyczna pomoc może wówczas okazać się szczególnie przydatna.

Nasze biuro otwarte jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–17:00. Możemy również zapewnić wcześniej umówione wsparcie do godziny 20:00, jeśli godziny wieczorne są dla Ciebie bardziej dogodne.

Aby wystosować skierowanie dla siebie lub innej osoby, zadzwoń na nasz dzienny numer – 07483 375516. Przyjmujemy również skierowania poza godzinami pracy biura, 365 dni w roku, w godzinach od 17:00 do 22:00, poprzez naszą infolinię Gloucestershire Self Harm Helpline pod bezpłatnym numerem 0808 801 0606 lub poprzez wiadomość SMS na numer 07537 410 022. Możesz zostawić swoje dane, Twoje skierowanie zostanie nam przekazane, i skontaktujemy się z Tobą następnego dnia roboczego.

Jeśli otrzymamy skierowanie lub zapytanie o wsparcie dla osoby poniżej 18 roku życia, będziemy mogli wskazać jej inne źródła wsparcia.

Usługi wsparcia świadczymy, łącząc spotkania twarzą w twarz z metodami wirtualnymi, takimi jak Zoom, MS Teams, telefon, WhatsApp, e-mail, SMS itp., w zależności od Twoich potrzeb.

Co oferujemy

Indywidualne wsparcie praktyczne i emocjonalne

Indywidualne wsparcie ze strony pracownika ds. żałoby po samobójstwie w formie 6 osobistych sesji wsparcia raz na tydzień, a następnie 6 sesji raz na dwa tygodnie, z możliwością przedłużenia wsparcia w razie potrzeby. Po zakończeniu sesji indywidualnych oferujemy sesje kontrolne raz na miesiąc oraz wsparcie w dni kluczowych rocznic.

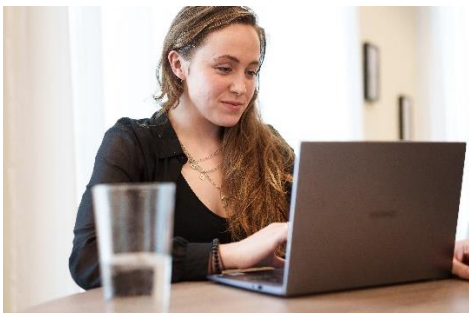
Wsparcie indywidualne obejmuje:

- Spersonalizowane wsparcie emocjonalne, w tym rozmowę o żałobie, omówienie strategii obronnych i szukanie sposobów radzenia sobie ze stratą.
- Pomoc w znalezieniu innych pomocnych usług i uzyskaniu skierowania do nich.
- Wsparcie praktyczne, w tym pomoc w kwestiach proceduralnych takich jak organizacja pogrzebu, kontakt z policją i mediami, dochodzenie w sprawie zgonu i wsparcie w rozmowie z pracodawcą.
- Rzecznictwo, które pomoże Ci wyrazić swoje opinie, życzenia i uczucia.



Poradnictwo w żałobie

Osobom pogrążonym w żałobie możemy zaoferować poradnictwo świadczone przez naszych wolontariuszy w formie 6–8 sesji raz na tydzień, z możliwością przedłużenia o dodatkowe 8 sesji raz na dwa tygodnie w razie potrzeby. Poradnictwo w żałobie świadczone jest głównie wirtualnie poprzez wideorozmowę, jednak mamy nadzieję, że w najbliższej przyszłości będziemy w stanie zaoferować więcej sesji twarzą w twarz.



Grupy wsparcia dla osób w żałobie

Są to zamknięte grupy wsparcia, liczące maksymalnie 6 uczestników. Grupę prowadzi pracownik ds. żałoby po samobójstwie oraz wolontariusz, który sam doświadczył żałoby po samobójstwie.

Grupy spotykają się na 12 cotygodniowych sesji trwających od 1 do 1,5 godziny.

Grupy zapewniają:

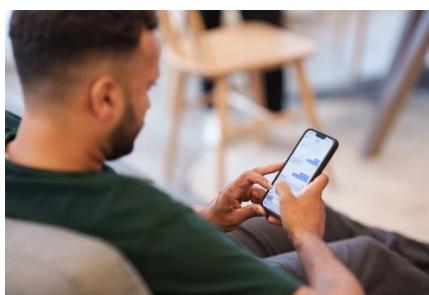
- Miejsce, w którym można w atmosferze wsparcia i bezpieczeństwa, bez osądzania omówić i eksplorować traumę, stratę i smutek odczuwany przez Ciebie, Twoją rodzinę i znajomych.

- Możliwość podzielenia się historiami i doświadczeniami w bezpiecznym otoczeniu.
- Wsparcie i możliwość budowania więzi z osobami w podobnej sytuacji.



Wsparcie online ze strony osób doświadczających żałoby

Osoby korzystające z naszych usług obecnie lub w przeszłości mogą uzyskać dostęp do internetowego forum poświęconego żałobie po samobójstwie w Gloucestershire, którego gospodarzem jest internetowa platforma wzajemnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego o nazwie Clic. Forum jest dostępne 24/7, jest moderowane i umożliwia dzielenie się doświadczeniami i historiami oraz uzyskanie wsparcia ze strony osób w podobnej sytuacji.



Skontaktuj się z nami

Witryna internetowa: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

E-mail: glossupportaftersuicide@rethink.org

Telefon: 07483 375516

Facebook: <https://www.facebook.com/GlosSupportAfterSuicide>