

# Strata bliskiej osoby przez samobójstwo

Poradnik dla osób, które straciły kogoś bliskiego

## Wstęp

Niniejsze wydanie broszury „Strata bliskiej osoby przez samobójstwo” zostało zweryfikowane przez grupę roboczą koordynatorów ds. zapobiegania samobójstwom okręgu wschodniego. Członkami tej grupy są: Margaret Woods, kierowniczka ds. promocji zdrowia psychicznego, Pat McGreevy, koordynator ds. zapobiegania samobójstwom, Fiona Molloy, specjalistka ds. rozwoju zdrowia w zakresie promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania samobójstwom, Maria Morgan, specjalistka ds. poprawy zdrowia psychicznego.

Pragniemy podziękować naszym kolegom i koleżankom oraz różnym grupom wsparcia w żałobie po stracie bliskiej osoby przez samobójstwo w Irlandii Północnej za ich wkład i wskazówki udzielone podczas tworzenia niniejszego przewodnika.

Szczególne podziękowania kierujemy do organizacji Westcare, która wydała wstępną wersję przewodnika za udzielenie pozwolenia na zmianę i publikację niniejszej edycji.

## Spis treści

Uczucia, których możesz doświadczać	4
Reakcje natychmiastowe	4
Reakcje naturalne	5
Dlaczego?	6
Rodzina	7
Dzieci	7
Izolacja	9
Wsparcie	10
Sugestie dla osób w żałobie	10
Dochodzenie w sprawie śmierci w wyniku samobójstwa	13
Załatwianie spraw	16
Pomoc w pokryciu kosztów pogrzebu	17
Inne zasiłki, które mogą być dostępne	20
Pomocne organizacje	23
Pomocne publikacje	31

## Uczucia, których możesz doświadczać

**Kiedy osoba umiera przez samobójstwo dotkniętych zostaje wiele osób. Smutek odczuwają wtedy rodzice, partnerzy, krewni i przyjaciele. Osoby, które straciły kogoś bliskiego przez samobójstwo powinny wiedzieć o różnorodnych usługach, które są im dostępne, aby wspierać ich w tych trudnych okolicznościach i w radzeniu sobie z uczuciami, których mogą doświadczać.**

### Reakcje natychmiastowe

Osoby, które straciły kogoś bliskiego przez samobójstwo czują, jakby nagle zawałił im się cały świat.

Mogą one czuć się całkowicie przytłoczone tym, co się stało i mogą zastanawiać się, w jaki

sposób przeżyją tę tragiczną

stratę. Nic nie może przygotować

Cię na takie wydarzenie. Możesz

znaleźć się w nieznanym dla siebie

miejscu, w którym nie będzie

drogowskazów pokazujących Ci, dokąd

masz pójść i możesz czuć się

zdezorientowany/a i bezsilny/a. Możliwe,

że będąc w szoku i stanie otępienia

będziesz musiał/a zajmować się z

sprawami, które są poza Twoją kontrolą.

Serce może wypełniać Ci smutek

nie do opisania. Może Ci się wydawać

że policja, lekarze i inni specjaliści

przejęli kontrolę nad sytuacją. Informacje

i odpowiedzi na pytania mogą nie być

dostępne. Media mogą próbować uzyskać

od Ciebie informacje i Twoja osobista żałoba



może stać się sprawą publiczną. Masz prawo, aby odmówić rozmowy z mediami lub możesz wyznaczyć kogoś do wypowiedzenia się w Twoim imieniu. Przez te przytłaczające wydarzenia możesz czuć się oszołomiony. Możliwe, że nie będziesz chciał/a uwierzyć, że Twoja najbliższa osoba odebrała sobie życie i możesz szukać innych odpowiedzi. Możesz czuć się, jakby przydarzyło się to komuś innemu, mając nadzieję, że kiedy obudzisz się z tego koszmarne go snu, wszystko będzie tak, jak dawniej.

## Reakcje naturalne

Żałoba jest naturalną reakcją na stratę. Może ona przejawiać się płaczem, przypominaniem sobie zmarłej osoby, tęsknotą i rozmową - są to sposoby na wyrażanie naszego smutku. Złość może również stanowić dużą część naszej żałoby.

Często możemy zmagać się ze stratą i mieć poczucie, że śmierć jest niesprawiedliwa.

To nie powinno się wydarzyć. Może pojawić się beznadziejne poczucie smutku i pustka.

Życie może na jakiś czas stracić znaczenie,

Twój nastrój może być obniżony i trudno Ci może być czerpać siłę, aby przetrwać z dnia na

dzień, a nawet z godziny na godzinę. Poczucie winy, które

jest normalną częścią żałoby, często jest nasilone. Żałoba może wywołać uczucie niepokoju, przygnębienia i zmęczenia.

Czasami te uczucia się nasilają i mogą się dłużej utrzymywać.

Jeśli odczuwasz te emocje z dużym nasileniem, możliwe że będziesz musiał/a porozmawiać ze swoim lekarzem.

„Żałoba jest naturalną reakcją na stratę...”

Kiedy bliska osoba umiera przez samobójstwo, odczuwany żal może być skomplikowany, a jego ukojenie może być jeszcze trudniejsze. Śmierć jest nagła i nieoczekiwana. Wydaje się, że

można jej było uniknąć, dlatego może pojawić się bardzo silne uczucie złości i winy. Czujesz, że ktoś musi być za to odpowiedzialny.

Możesz być zły na osobę, która zmarła – „dlaczego on/ona mnie zostawił/a?” Możesz odczuwać głębokie poczucie odrzucenia, szczególnie, jeśli to Twój partner zmarł w ten sposób. Rodzina często czuje się odpowiedzialna za działania osoby zmarłej i uważa, że mogli lub powinni byli coś zrobić, aby nie dopuścić do śmierci. Ważne jest, aby trzymać się rzeczywistości, że osoba ta zmarła nie z Twojej winy.

Jest to tragiczne wydarzenie i nikt nie może wziąć pełnej odpowiedzialności za życie drugiej osoby.

Niektórzy kierują złość w stronę innych osób – „ktoś powinien był to zauważyć”. Inni kierują złość na siebie – „powinienem/powinnam to być/a zauważyć” i rozpoczynają tym samym błędne koło obwiniania siebie i przyjmowania na siebie winy.

## Dlaczego?

Pytanie „dlaczego” nabiera ogromnych rozmiarów. Możesz ciągle to analizować. Możliwe, że rozpaczliwe szukasz pozostawionego listu pożegnalnego, który by to wyjaśnił, jednak nawet, jeśli taki list zostanie znaleziony rzadko będzie on zawierał odpowiedzi na Twoje pytania. List powie Ci, jak osoba zmarła czuła się w chwili głębokiego przygnębienia, ale prawdopodobnie nie będzie on zawierał całej historii. „Dlaczego ja? Dlaczego my? Czym sobie na to zasłużyliśmy?”



Możesz na przykład odczuwać napady lęku, mieć koszmary nocne, zaburzenia snu i mogą przypominać Ci się różne rzeczy, szczególnie, jeśli to Ty znalazłeś ciało osoby zmarłej. Możesz myśleć, że „oszalałeś”, co jest naturalnym odczuciem.

Jeśli znaleziony zostanie list pożegnalny, koroner nakaże, aby policja zatrzymała go w trakcie prowadzonego dochodzenia. Jeśli list pożegnalny zaadresowany jest do określonej osoby, osoba ta będzie mogła odebrać go z biura koronera po zakończeniu dochodzenia. List należy odebrać osobiście, aby upewnić się, że nie zostanie on zgubiony podczas wysyłki pocztą.

## Rodzina

Relacje rodzinne mogą uciepieć w tym czasie. Członkowie rodziny, odczuwający żalobę na różne sposoby, mogą mieć trudności w zrozumieniu siebie nawzajem lub komunikowaniu się ze sobą. Niektórzy krewni mogą nawet nie chcieć wspominać imienia osoby zmarłej. Mogą pojawić się konflikty powodujące kolejne bolesne przeżycia i ból. Czasami w poszukiwaniu osoby odpowiedzialnej za sytuację, jeden z członków rodziny może stać się kozłem ofiarnym, co może prowadzić do dalszej izolacji tej osoby.

## Dzieci

Dzieci w rodzinie osoby zmarłej mogą odczuwać szczególne trudności. Często rodzina próbuje chronić dzieci nie zabierając ich na pogrzeb lub nie mówiąc, co się stało. Dzieci jednak obserwują ogromny ból odczuwany dookoła i zazwyczaj dowiadują się bolesnych szczegółów z innych źródeł, np. ze szkoły. Przydatne może okazać się omówienie swoich obaw z pracownikami szkoły lub innych organizacji, do których



uczęszczają dzieci, np. klubów młodzieżowych itp.

Mogą one czuć się uwięzione w milczeniu, ponieważ „nie powinny o tym wiedzieć” oraz uważać że nie wolno im rozmawiać o tym, co się stało, brać udziału w uroczystościach żałobnych, oraz samemu odczuwać żalobę. Plotki mogą być dla dzieci krzywdzące, jeśli nie powiedziano im prawdy.



Dzieci muszą być przygotowane na stawienie czoła światu zewnętrznemu po tragicznej śmierci. Najbardziej pomocna jest otwarta komunikacja, przez którą przemawia miłością. Młodszym dzieciom często wystarczy powiedzieć, że osoba zmarła miała wypadek. Starszym dzieciom należy powiedzieć, co się stało i pozwolić im o tym rozmawiać i zadawać pytania.

Organizacja Barnardo's ds. pomocy dzieciom w żałobie może Ci w tym pomóc. Mogą oni umożliwić Ci rozmowę z osobą, która Cię wysłucha i pomoże w ustaleniu najlepszych sposobów na wsparcie Twojego dziecka. Mogą oni udostępnić jasne i odpowiednie dla wieku informacje, zarówno ustnie, jak i na piśmie. Barnardo's umożliwi również Tobie i Twoim dzieciom spotkanie z doświadczonymi pracownikami. Osoby te są bardzo dobrze przeszkolone w wysłuchiwanie i udzielaniu wsparcia dzieciom. Istnieje również możliwość omówienia dostępnych opcji w zakresie pracy indywidualnej dla dzieci i młodych osób odnośnie wpływu, jaki samobójstwo miało na nich i ich życie.

Jako rodzic lub opiekun będziesz otrzymywać regularne i odpowiednie informacje zwrotne. Jeśli będzie to stosowne, rodziny będą również miały możliwość uczestniczenia w grupach dla osób po stracie bliskiej osoby, z możliwością zakwaterowania.



Broszura Barnardo's „Jak pomóc dzieciom i osobom młodym po stracie bliskiej osoby przez samobójstwo” pomoże Ci wyjaśnić Twojemu dziecku lub dzieciom, co to jest samobójstwo.

## Izolacja

Rodziny pogrążone w żałobie po stracie bliskiej osoby przez samobójstwo często czują się społecznie odizolowane.

Znajomi i sąsiedzi nie wiedząc, co powiedzieć mogą odsunąć się od Ciebie lub Cię unikać. Inni mogą rozmawiać z Tobą i pytać, jak się czujesz, ale możesz mieć wrażenie, że tak naprawdę oni nie chcą o tym wiedzieć. Możesz czuć się otoczony szczęśliwymi rodzinami, które nie chcą widzieć Twojego bólu. W wyniku tego możesz czuć się napiętnowany i odizolowany. Możesz nawet odczuwać wstyd.

Możliwe, że nie znasz nikogo innego pogrążonego w żałobie w ten sam tragiczny sposób. Przez to Twoja droga przez żałobę może być trudna i możesz odczuwać samotność. Inne obce Ci osoby mogą zadawać Ci osobiste pytania, na które trudno jest Ci odpowiedzieć – może Ci się wydawać, że chcą po prostu usłyszeć plotki. Prosta odpowiedź typu „On/Ona nie mógł/mogła już sobie poradzić” często wystarczy. W żałobie osoba powinna mieć możliwość wyrażenia i przeanalizowania swoich uczuć.

Trzeba rozmawiać o tym, co się wydarzyło i znaczeniu tego zdarzenia oraz pytać „dlaczego”. Ważne jest, aby opowiedzieć swoją historię i kontynuować jej opowiadanie tak długo, jak będzie to Tobie potrzebne. Proces ten może trwać bardzo długo, nawet latami.



## Wsparcie

Aby przetrwać ten trudny czas, potrzebna Ci będzie pomoc innych osób.

Możesz zwrócić się do rodziny, przyjaciół, duchownego lub zakładu pogrzebowego.

Ponieważ ten rodzaj żałoby różni się od innych, wsparcie psychologa lub lekarza może również być potrzebne. Możliwość spotkania się z innymi osobami, które straciły bliskich w ten sam sposób także może Ci pomóc. Należy pamiętać, że odczuwanie krańcowego poczucia smutku jest naturalną odpowiedzią na to jakże smutne i tragiczne wydarzenie. Jest to czas, kiedy trzeba być świadomym swojej własnej bezbronności i zaopiekować się sobą. Najważniejsze jednak, aby pamiętać, że Ty nie jesteś za to odpowiedzialny/a. Nikt nie jest za to odpowiedzialny. Lista grup wsparcia oraz innych usług wsparcia dostępna jest na końcu niniejszej broszury.

## Sugestie dla osób w żałobie

“ Bądź pewien, że to przetrwasz. Możliwe, że tak nie sądzisz, ale pamiętaj, że możesz to przetrwać. ”

“ Wiedz o tym, że możesz czuć się przytłoczony intensywnością swoim uczuć, ale wszystkie te uczucia są normalne. ”

“ Zmagaj się z pytaniem „dlaczego” to się wydarzyło do czasu, kiedy nie będziesz już musiał/a wiedzieć „dlaczego” lub będziesz usatysfakcjonowany częściowymi odpowiedziami. ”

“ Złość, obwinianie się, dezorientowanie i roztargnienie to częste zachowania. Nie zwariowałeś – jesteś pogrążony w żałobie. ”

“ Możesz czuć niestosowną złość wobec osoby zmarłej, świata, Boga lub siebie - wyrażanie jej jest rzeczą normalną. ”

“ Często występują myśli samobójcze. Nie oznacza to, że je wykonasz. ”

“ Możesz obwiniać siebie za to, co Twoim zdaniem zrobiłeś lub czego nie zrobiłeś. Poprzez wybaczenie wina może zamienić się po prostu w smutek. ”

“ Pamiętaj, aby żyć obecną chwilą lub dzisiejszym dniem. ”

“ Znajdź osobę, która Cię wysłucha. Zadzwoń do kogoś, jeśli musisz z kimś porozmawiać. ”

“ Daj sobie czas na wyleczenie ran. ”

“ Nie bój się płakać. Łzy leczą rany. ”

“ Pamiętaj, że to nie był Twój wybór. Nikt nie może całkowicie wpływać na życie drugiej osoby. ”

“ Bądź przygotowany na to, że Twój stan może się pogorszyć. Emocje mogą powrócić jak ogromna fala, ale możliwe, że doświadczysz jedynie elementu żalu, z którym dotąd jeszcze się nie uporałeś. ”

“ Spróbuj odłożyć podejmowanie ważnych decyzji na później. ”

“ Pozwól sobie udzielić fachowej pomocy. ”

“ Pamiętaj, że rodzina i przyjaciele też cierpią. ”

“ Mieć cierpliwość do siebie i innych,  
którzy mogą nie rozumieć Twojej sytuacji.”

“ Ustal własne limity i  
naucz się mówić nie.”

“ Trzymaj się z daleka od osób,  
które chcą Ci wmówić, jak masz się czuć.”

“ Wiele osób odnajduje siłę  
dzięki osobistej wierze  
duchowej.”

“ Często w żałobie  
doświadczamy też  
reakcji fizycznych  
np. bóle głowy,  
brak apetytu,  
bezsensowność.”

“ Pamiętaj, że śmianie się wraz z innymi  
lub z samego siebie jest lekarstwem.”

“ Zadawaj pytania i próbuj radzić sobie ze złością, winą  
lub innymi uczuciami, które możesz odczuwać, do  
czasu, kiedy będziesz mógł pozwolić im odejść.  
Zaprzestanie tych uczuć nie oznacza zapomnienia.”

“ Powinieneś wiedzieć, że już nigdy  
nie będziesz tą samą osobą, ale  
możesz to przetrwać, a nawet zajść  
jeszcze dalej.”

“ Bądź dla siebie wyrozumiały i  
delikatny.”

Cytaty z “Suicide and its Aftermath” Ed. E.J. Dunne, J.L. Mackintosh, K. Dunne, W.W. Norton & Co. New York/London

## Dochodzenie w sprawie śmierci przez samobójstwo

Oficjalne agencje zawsze interweniują przeprowadzając dochodzenie w każdym przypadku nagłej śmierci, w tym śmierci w wyniku samobójstwa. Do tych oficjalnych agencji zaliczamy policję, koronera i patologa.

Rodzina zmarłego czasami czuje, że nie ma kontroli nad wstępnymi czynnościami, jednak takie przypadki śmierci muszą być zbadane szczegółowo i bezzwłocznie, aby umożliwić szybkie wydanie ciała rodzinie do pochówku lub kremacji.

Po znalezieniu ciała, policja zabezpiecza miejsce zdarzenia do czasu zakończenia wstępnego dochodzenia i potwierdzenia zgonu przez lekarza.

Lekarzem tym będzie lekarz pierwszego kontaktu, lekarz policyjny lub ze szpitala.



Zazwyczaj na miejsce zdarzenia wezwana zostaje karetka pogotowia. Powiadomiony zostaje koroner, który wydaje pozwolenie na przewiezienie zwłok przez zakład pogrzebowy wybrany przez rodzinę, do szpitalnej kostnicy w celu dokonania formalnej identyfikacji zwłok przez członka rodziny lub przyjaciela.

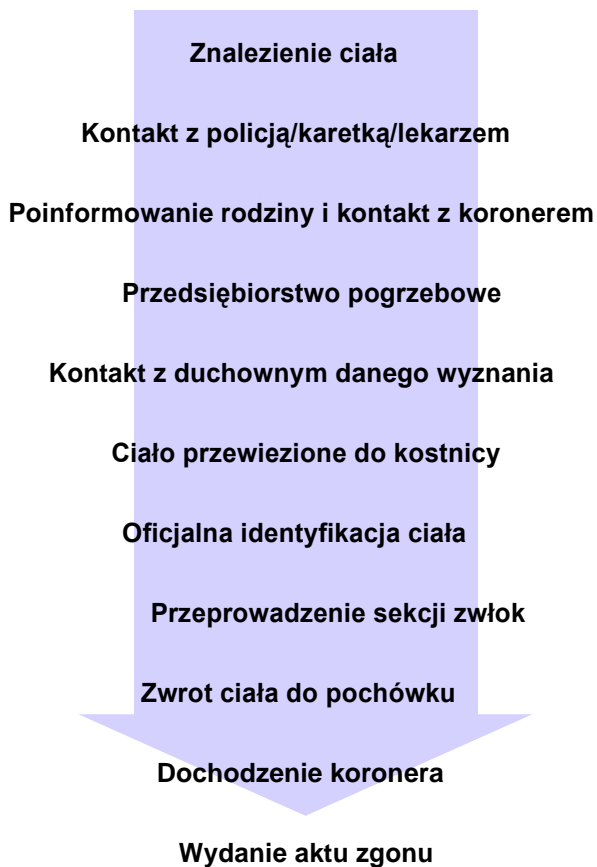
Koroner to doświadczony prawnik odpowiedzialny za lokalny rejon. Koroner zleci policji przeprowadzenie sekcji zwłok, czyli zewnętrznego i wewnętrznego badania ciała osoby zmarłej. Sekcją zwłok przeprowadza specjalnie przeszkolony w tym celu lekarz, zwany patologiem, i może ona być wykonana w innej specjalnie do tego wyposażonej kostnicy.

Funkcjonariusz policji zawsze przebywa ze zmarłym w czasie przewożenia zwłok, do czasu ich wydania rodzinie przez koronera. Badanie to, zwane sekcją zwłok lub autopsją, jest zazwyczaj przeprowadzane w ciągu 24 godzin od znalezienia ciała, po czym zwłoki są natychmiast wydawane rodzinie. Jeśli patolog zatrzymał jakieś narządy do dalszej analizy, przedstawiciel biura koronera poinformuje o tym rodzinę przed wydaniem ciała. Narządy zwrócone zostaną jak najszybciej lub postępuje się z nimi zgodnie ze wskazówkami rodziny.

Policja dokumentuje dochodzenie prowadzone w imieniu koronera zbierając zeznania świadków, rodziny, funkcjonariuszy policji, lekarzy i ratowników, oraz może sfotografować miejsce zdarzenia. Przygotowanie raportów z sekcji zwłok i dowodów policyjnych trwa kilka miesięcy, po czym koroner decyduje o dalszym postępowaniu. W większości przypadków samobójstw w Irlandii Północnej nie przeprowadza się rozprawy w sprawie przyczyny zgonu, które jest formalnym zbadaniem okoliczności śmierci przeprowadzanym w sądzie publicznym. Rodzina zmarłego może skontaktować się z koronerem odpowiedzialnym za sprawę, aby dowiedzieć się o istocie i zakresie jego dochodzenia. Jeśli koroner zakończy dochodzenie bez posiedzenia w sprawie przyczyny śmierci, wydany zostaje dokument oficjalnie przedstawiający wnioski z dochodzenia lokalnemu urzędowi rejestrującemu zgonu, który wówczas poprosi członka rodziny o przyście do urzędu w celu zarejestrowania zgonu i otrzymania aktu zgonu.

Koroner wyda tymczasowy akt zgonu, aby umożliwić przeprowadzenie pogrzebu. Akt ten może być wykorzystany podczas ubiegania się o zasiłki, roszczenia ubezpieczeniowe itp. (jest on akceptowany przez większość, ale nie wszystkie organizacje) do momentu wydania przez koronera ostatecznego aktu zgonu po zakończeniu dochodzenia.

### **Kolejność przeprowadzanych czynności**



## Załatwianie spraw

Trzeba poinformować dalszą rodzinę i znajomych. Jeśli osoba zmarła pozostawiła testament, należy poinformować wykonawcę testamentu lub zarządcę spadku. Możliwe, że trzeba będzie skontaktować się z adwokatem osoby zmarłej, aby dowiedzieć się, kim są te osoby. Jeśli wykonawca lub zarządca spadku nie zostaną powiadomieni na tym etapie, to później mogą pojawić się trudności, np. podczas planowania pogrzebu.

Po śmierci osoby trzeba zazwyczaj załatwić kilka spraw finansowych. Trzeba spróbować zebrać jak najwięcej odpowiednich dokumentów, jakie uda nam się znaleźć, na przykład:



- testament
- książeczki czekowe i wyciągi z konta bankowego lub kasy mieszkaniowej
- polisy ubezpieczeniowe
- dokumenty dotyczące emerytury lub zasiłków
- dane umów kredytowych lub zaległych pożyczek
- wyciągi kredytu hipotecznego
- książeczki czynszowe
- akcje, certyfikaty oszczędnościowe, składki i obligacje.
- dokumentacja podatkowa.

Majątek i rzeczy osobiste osoby zmarłej nie mogą



być rozdane do czasu uzyskania prawnego pozwolenia. W przypadku testamentu prawnym pozwoleniem jest dokument uwierzytelniający testament (grant of probate), a w przypadku jego braku, orzeczenie o podziale spadku (letters of administration). Adwokat osoby zmarłej będzie mógł udzielić dalszych wskazówek w tej kwestii

## Pomoc w pokryciu kosztów pogrzebu

Być może będziesz mógł/mogła otrzymać pomoc w pokryciu kosztów pogrzebu. Jeśli to Ty zajmowałeś/aś się przygotowaniem pogrzebu i jesteś uprawniony lub Ty czy twój partner pobieracie następujące zasiłki lub świadczenia:

- Income support (dodatek dla osób o niskich dochodach)
- Jobseeker's Allowance (zasiłek dla bezrobotnych) (zależnie od dochodów)
- Housing benefit (zasiłek mieszkaniowy)
- Child Tax Credit – należny w kwocie powyżej składnika rodzinnego
- Working Tax Credit – jeśli składnik za niepełnosprawność lub poważną niepełnosprawność jest zawarty w tym zasiłku, lub
- Pension credit

**a** fakt, że to Ty zająłeś/aś się przygotowaniem pogrzebu jest uzasadniony.

Kto może uzyskać pomoc finansową?

- Osoba, która była partnerem/ką osoby zmarłej, w momencie jej śmierci (partner to osoba, z którą jesteśmy w związku małżeńskim, lub z którą mieszkamy, lub z którą jesteśmy w partnerstwie cywilnym).

- Osoba, która zmarła była dzieckiem a Ty jesteś odpowiedzialny/a za to dziecko
- Byłeś/aś bliskim krewnym lub znajomym osoby zmarłej i stosowne jest, żebyś przyjął/przyjęła odpowiedzialność za koszty pogrzebu, a osoba ta nie miała partnera ani rodzica lub syna czy córki (więcej szczegółów na ten temat dostępnych jest na stronie pomocy socjalnej [www.dsdni.gov.uk](http://www.dsdni.gov.uk)).

Możesz otrzymać pomoc w pokryciu kosztów, jeśli:

- Płacisz za pogrzeb, który odbywa się w Zjednoczonym Królestwie, a osoba była rezydentem w Zjednoczonym Królestwie w momencie śmierci
- Przyjmujesz odpowiedzialność za koszty pogrzebu, a Agencja opieki socjalnej potwierdza, że rekompensata kosztów jest w tym przypadku uzasadniona.



Jeśli w momencie pogrzebu nie otrzymujesz zasiłków czy dodatków, ale złożysz wniosek i jeden z nich zostanie Ci przyznany w ciągu trzech miesięcy od pogrzebu, to być może otrzymasz zwrot kosztów pogrzebu. Wniosek o zwrot kosztów pogrzebu należy złożyć wraz z wnioskiem o zasiłek lub dodatek tax credit. Nie należy czekać, aż zasiłek zostanie przyznany, ponieważ trzymiesięczny okres zgłaszania wniosków o zwrot kosztów pogrzebu może wygasnąć.

*The Social Security Agency* musi potwierdzić, że uzasadnione było, że to właśnie ta osoba pokrywa koszty pogrzebu, oraz, że nie było nikogo innego, kto powinien był ponieść te koszty.

Osoba ta powinna złożyć wniosek o pokrycie kosztów pogrzebu, nawet, jeśli w tym momencie nie posiada jeszcze rachunku. Zwlekanie ze złożeniem wniosku aż do otrzymania rachunku może oznaczać, że okres składnia wniosku wygaśnie. Wniosek należy wysłać początkowo bez rachunku, a po otrzymaniu rachunku, należy go dostać w późniejszym terminie.

Należy wypełnić formularz SF 200 (dostępny w lokalnych biurach Social Security Offices), lub też przesłać pismo wstępne, a formularz SF 200 zostanie przesłany do Ciebie. Za datę wniosku uznana będzie data, kiedy biuro *social security* otrzyma pierwsze pismo, pod warunkiem, że formularz zostanie przesłany w ciągu miesiąca od tej daty.

Do wniosku należy także załączyć oryginał rachunku z firmy pogrzebowej (nie kopię) . Jeśli nie posiadasz jeszcze rachunku, to należy wysłać sam wniosek, a rachunek dostać jak najszybciej po otrzymaniu go.

Następujące elementy mogą być wyłączone z rekompensaty za pogrzeb;

Wszelki majątek osoby zmarłej, z którego rodzina może korzystać przed zatwierdzeniem testamentu lub ustanowieniem zarządcy spadku. Po ustanowieniu zarządcy

*Social Security Agency* może odzyskać koszty pogrzebu z majątku osoby zmarłej. Jednakże, rzeczy osobiste pozostawione krewnym oraz wartość domu, w którym pozostaje partner osoby zmarłej nie są zaliczane do majątku.

Jeśli Twój współmałżonek/ka lub cywilny/a partner/ka płacił/a składki na ubezpieczenie socjalne (National Insurance contributions) oraz spełniał/a następujące kryteria, to możesz być uprawniony do dodatkowego zasiłku pogrzebowego, jeśli:

- jesteś w wieku przedemerytalnym (60 dla kobiet; 65 dla mężczyzn); lub
- Twój współmałżonek/ka lub cywilny/a partner/ka w momencie śmierci nie był uprawniony emerytury państwowej kategorii A (Category A State Retirement Pension).

## Inne zasiłki, które mogą być dostępne

### **Zasiłek dla owdowiałego rodzica (Widowed Parents Allowance)**

Mężczyzna lub kobieta (jeśli jest w wieku przedemerytalnym) może otrzymać zasiłek dla owdowiałego rodzica, jeśli zmarły współmałżonek/ka lub partner/ka cywilny/a spełniał/a warunki płatności składek ubezpieczenia socjalnego (National Insurance contribution) oraz:

- posiada dziecko na które przysługuje mu/jej lub też należy go/ją uznać, za osobę, której przysługuje zasiłek na dziecko (child benefit); lub
- w przypadku gdy wdowa lub cywilna partnerka spodziewa się dziecka:
  - swojego męża
  - swojego partnera cywilnego

Zasiłek Widowed Parents Allowance wypłacany jest niezależnie od posiadanego kapitału oraz statusu zatrudnienia.

### **Zasiłek dla opiekuna (Carers Allowance)**

Uprawnienie do zasiłku *Carers Allowance* może obowiązywać do 8 tygodni od śmierci osoby niepełnosprawnej, którą się opiekowano, pod warunkiem, że spełnione są inne warunki.

Wszystkie informacje w sprawie zasiłków zostały zasięgnięte ze strony internetowej *Social Security Agency*, która jest dostępna pod następującym adresem: [www.dsdni.gov.uk](http://www.dsdni.gov.uk)

### **Polisa ubezpieczeniowa na życie (Life Insurance)**

Większość polis ubezpieczeniowych ma 2-letnie zastrzeżenie na wypadek samobójstwa. Jeśli do samobójstwa dojdzie w okresie 2 lat od wykupu polisy, to ubezpieczenie nie zostanie wypłacone. Po upływie 2 lat ubezpieczalnia musi wypłacić ubezpieczenie tak, jak w przypadku innej śmierci. Jednakże sugerujemy, aby skontaktować się z firmą ubezpieczeniową i zasięgnąć tam porady.

Od kwietnia 2001 r. Zasiłek wdowczy (*Widows Benefits*) został zastąpiony przez Zasiłek żałobny (*Bereavement Payment*); zasiłek dla owdowiałego rodzica (*Widowed Parent's Allowance*); Dodatek żałobny (*Bereavement Allowance*) oraz Świadczenie żałobne (*Bereavement Premium*) zawarty w *Income Support*, *Income Based Jobseekers Allowance* oraz *Housing Benefit*.

Dalszą pomoc i porady można uzyskać z *Social Security Agency*, *Inland Revenue*, lokalnych niezależnych biur porad oraz *Citizens Advice Bureau*.

### **Sprawy dotyczące spadku: uwierzytelnienie testamentu**

Wszystko co posiadała osoba zmarła jest traktowane jako jej majątek.

Zazwyczaj majątek osoby zmarłej przekazywany jest krewnym i przyjaciołom zgodnie z instrukcjami w testamencie. Jeśli osoba zmarła nie pozostawiając testamentu, to stosuje się odpowiednie zasady regulujące takie sytuacje.

Aby działać w imieniu osoby zmarłej należy uzyskać upoważnienie prawne, tzw. prawo reprezentacji (grant of representation).

Istnieją dwa typy prawa reprezentacji:

- Uwierzytelnienie testamentu (Probate) – reprezentacja przekazywana osobie wymienionej w testamencie jako wykonawca.
- Ustanowienie zarządcy (Letters of Administration) – stosowane, kiedy nie ma testamentu, lub testament nie jest ważny, lub w testamencie nie wymieniono wykonawców, lub jeśli wykonawcy nie mogą lub nie chcą pełnić tej funkcji. Zazwyczaj najbliższa osoba zmarłego powinna ubiegać się o ustanowienie zarządcą.

W tej części ulotki, wykonywanie testamentu będzie dotyczyło obydwu typów reprezentacji.

Uwierzytelnienie testamentu (a grant of probate) jest dokumentem wydawanym przez rejestr testamentów Wysokiego Trybunału (High Court). Dokument ten potwierdza, że dana osoba jest upoważniona do zajmowania się sprawami i majątkiem osoby zmarłej. Jest to szczególnie istotne w kontaktach z instytucjami deponującymi pieniądze na nazwisko osoby zmarłej. W wyniku tego dokumentu majątek osoby zmarłej przenoszony jest na wykonawcę testamentu.

## Pomocne organizacje

### CRUSE

Wsparcie i doradztwo w okresie żałoby dla osób, które doświadczają problemów w związku ze samobójstwem bliskiej osoby. Grupa wsparcia, informacje i literatura na temat przechodzenia żałoby i utraty osoby.

Day by Day Helpline Tel: [0844 477 9400](tel:08444779400)

Godziny otwarcia: poniedziałek.-piątek 9:30 – 17:00

Email: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

Bezpłatna linia pomocy dla młodzieży Tel: 0808 808 1677

Email: [info@rd4u.org.uk](mailto:info@rd4u.org.uk)

[www.crusebereavementcare.org.uk](http://www.crusebereavementcare.org.uk)

Biuro w Newry

9 Enterprise House

Win Business Park

Canal Quay

Newry BT35 6PH

Tel: [028 3025 2322](tel:02830252322)

Biuro w Moy

Merrion House

46 The Square

Moy BT71 7SG

Tel: [028 8778 4004](tel:02887784004)

### DORADZTWO LIFELINE

Niezależnie od tego, gdzie ktoś mieszka w Irlandii Północnej, Lifeline oferuje szybką pomoc przez telefon czynny 24/7 dla Ciebie lub innych, którzy przechodzą trudne chwile lub są w rozpacz. Wszystkie telefony odbierane są przez wykwalifikowanych doradców, którzy potrafią słuchać, pomóc i wspierać potrzeby dzwoniących w poufny sposób. Ich doświadczenie obejmuje rozwiązywanie takich problemów jak samobójstwo, samookaleczenie się, nadużycia, urazy, depresja i stany lękowe. W określonych przypadkach może zostać wyznaczona wizyta osobista na sesję doradcze lub inne terapie w rejonie zamieszkania w ciągu 7 dni.

Lifeline może też skontaktować Cię z odpowiednimi poradniami, które przejmą pomoc od nich, aby w jak najlepszy sposób spełniono Twoje potrzeby.

Lifeline udziela również wsparcia i porad rodzinom, opiekunom, przyjaciołom, osobom zaangażowanym zawodowo, nauczycielom, duchowieństwu i społecznościom.

Wystarczy zadzwonić na linię pomocy Lifeline **0808 808 8000**  
[www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)  
Text-telefon dla słabo słyszających **18001 0808 808 8000**

*Połączenia z telefonów domowych i komórkowych są bezpłatne.*

## Samaritans

Samarytanie oferują całodobowe, poufne wsparcie emocjonalne, bez osądzania nikogo, dla osób przechodzących trudny okres, w rozpacz, włącznie z tymi, których stan może doprowadzić do samobójstwa.

Craigavon - 162 Thomas St | Portadown | BT62 3BD  
Tel: **028 3833 3555**

Newry - 19 St Coleman's Park | Newry  
Tel: **028 3026 6366** Oddział otwarty 9:30 – 21:00  
W środę tylko 19:30 – 21:00

Tel. dla osób słabosłyszających, głuchych & z zaburzeniem mowy  
**0845 7909192**

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

Tel: **08457 90 90 90**

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



## Childline

Na Childline można porozmawiać o wszystkim – nic nie jest zbyt poważne lub zbyt błahe. Jeśli ktoś odczuwa strach lub, że traci kontrolę nad sytuacją, lub po prostu chce porozmawiać z kimś, może zatelefonować na Childline.

Tel: 0800 1111

## Barnardos – Poradnia dla dzieci w żałobie

Poradnia wspiera dzieci i młodzież po stracie kogoś w wyniku samobójstwa.

Linia porad (Advice Line) 028 9066 8333

## Nova Trauma Support

Ten projekt ma na celu wspieranie młodych ludzi i ich rodzin w przezwyciężaniu traumatycznych doświadczeń, włącznie z żałobą po utracie kogoś.

Tel: 028 4062 5118

## Family Trauma Centre

Czasami to dziecko odkrywa ciało krewnego, po popełnieniu przez niego samobójstwa. Jest to bardzo traumatyczne przeżycie dla dziecka i może ono doświadczać cały szereg problemów w związku z tym. Jeśli rodzice niepokoją się o dziecko po tym, jak doszło do samobójstwa członka rodziny, być może będą chcieli porozmawiać z pracownikiem zdrowia psychicznego, który specjalizuje się w pracy z dziećmi i młodzieżą. Family Trauma Centre bardzo chętnie omówi z rodzicami

Ich obawy oraz, w razie potrzeby, wyznaczy spotkanie dla nich i ich dziecka lub młodej osoby.

Tel: 028 90 204700

## Citizens Advice Bureau (Biuro porad prawnych)

Bezstronne, poufne i bezpłatne porady na temat pomocy społecznej, zasiłków i finansów.

Biuro Armagh | 9 McCrums Court | Armagh | BT61 7RS

Tel: 028 3752 4041

Biuro Banbridge | 77 Bridge Street | Banbridge | BT32 3JL

Tel: 028 4062 2201

Craigavon District | Portadown Health Centre | Tavanagh Avenue | Portadown | BT62 3BE

Tel: 028 3836 1181

Dungannon Office | 5-6 Feeney Lane | Dungannon | BT70 1TX

Tel: 028 8772 5299

Biuro Lurgan | The Town Hall | 6 Union Street | Lurgan | BT66 8DY

Tel: 028 3836 1181

Biuro Newry & Mourne | Ballybot House | 28 Cornmarket | Newry | BT35 8BG

Tel: 028 9042 8288

[www.citizensadvice.co.uk](http://www.citizensadvice.co.uk)

## Aware Defeat Depression (Świadome pokonywanie depresji)

Poradnie, grupy wsparcia i samopomoc w przypadkach depresji i zaburzeń afektywnych dwubiegunowych.

Helpline: 0845 120 2961

Email: [help@aware-ni.org](mailto:help@aware-ni.org)

Biuro w Belfaście | Philip House | 123-127 York Street |  
Belfast Tel: 028 9032 1734

## Parenting NI (Bycie rodzicem w IP)

Usługi oferowane włącznie z wsparciem, wskazówkami i doradztwem dla rodziców.

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

Helpline: 0808 801 0722

Biuro w Belfaście | Franklin House | 12 Brunswick Street  
Belfast Tel: 028 9023 8800

## Compassionate Friends (Współczujący przyjaciele)

Organizacja charytatywna rodziców, rodzeństwa i dziadków w żałobie. Jej celem jest wspieranie i pomoc innym rodzicom, rodzeństwu i dziadkom po utracie dziecka/dzieci.

Helpline: 0845 123 2304

Email: [info@tcf.org.uk](mailto:info@tcf.org.uk)

[www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

## Relate

Poradnia oferuje pomoc parom i pojedynczym osobom w zakresie związków, terapię psychoseksualną.

Relate Teen – doradztwo dla młodych ludzi na temat problemów ze związkami.

Biuro w Belfaście | 3 Glengall Street | Belfast

Tel: 028 9032 3454

## Coroner's Service (Biuro Koronera)

Koronery to niezależni przedstawiciele prawa, którzy zajmują się sprawami związanymi z śmiercią, które mogą wymagać dalszego dochodzenia w celu ustalenia przyczyny śmierci. Koroner będzie starał się ustalić przyczynę śmierci i uzyskać wszystkie informacje konieczne do wykonania tego, np. zleci przeprowadzenie sekcji zwłok, uzyska zeznania świadków oraz informacje medyczne, lub też przeprowadzi rozprawę na temat przyczyny śmierci.

Mays Chambers | 72 May Street | Belfast | BT1 3JL

Tel: 028 9044 6800

[coronersoffice@courtsni.gov.uk](mailto:coronersoffice@courtsni.gov.uk)

[www.coronersni.gov.uk](http://www.coronersni.gov.uk)

## Southern Area Support Groups for those Bereaved by Suicide

*Grupy wsparcia dla osób przechodzących żałobę oferują informacje i literaturę na temat żałoby i utraty kogoś wszystkim, którzy doświadczyli utraty bliskiej osoby w wyniku samobójstwa.*

## Fundacja Niamh Louise

32 Coalisland Road | Killybrackey | Dungannon |  
Co Tyrone

Tel: 028 8775 3327

Email: [info@niamhlouisefoundation.com](mailto:info@niamhlouisefoundation.com)

Grupa wsparcia w żałobie po utracie kogoś w wyniku samobójstwa (Bereaved Through Suicide Support Group) spotyka się w pierwszy czwartek każdego miesiąca o godz. 19. Poranne spotkanie przy kawie w każdą środę 10:30 - 12:20

## PIPS Newry i Mourne

30 Kilmorey Street | Newry

Tel: 028 3026 6195

Email: [info@pipsnewryandmourne.org](mailto:info@pipsnewryandmourne.org)

Grupa wsparcia w żałobie po utracie kogoś w wyniku samobójstwa spotyka się w ostatnią środę każdego miesiąca o godz. 20.

Poranne spotkanie przy kawie w każdą środę 11 - 12:30

## Springwell Centre

- Rainbows Children Bereavement Programme

(Rainbows program żałoby dzieci)

55 Edward Street | Lurgan BT66 6DB

Więcej informacji pod numerem 028 3834 7222

## PIPS Upper Bann

Spotkania w Flat 17 | Mount Zion House | Edward Street |

Lurgan BT66 6DB

Więcej informacji pod numerem 07901597608

Dalsze informacje i porady można uzyskać z następujących organizacji:

## Protect Life Coordinator (Koordynator ochrony życia)

Promoting Wellbeing Team | St Luke's Hospital | Armagh |

BT61 7NQ

Tel: 028 3741 2882

Email: [nuala.quinn@southerntrust.hscni.net](mailto:nuala.quinn@southerntrust.hscni.net)

## Fundacja Niamh Louise

32 Coalisland Road | Killybrackey | Dungannon |  
Co Tyrone

Tel: 028 8775 3327

Email: [info@niamhlouisefoundation.com](mailto:info@niamhlouisefoundation.com)

## PIPS Newry i Mourne

30 Kilmorey Street | Newry

Tel: 028 3026 6195

Email: [info@pipsnewryandmourne.org](mailto:info@pipsnewryandmourne.org)

## REACT Ltd.

30A Ardery's Lane | Banbridge

Tel: 028 4062 8829

Email: [counreact@aol.com](mailto:counreact@aol.com)

## PIPS Upper Bann

Spotkania w: Flat 17 | Mount Zion House | Edward  
Street |

Lurgan BT66 6DB

Tel: 07595 221334

Email: [pipsupperbann@hotmail.co.uk](mailto:pipsupperbann@hotmail.co.uk)

## Action Mental Health MensSana

13 Church Street | Portadown BT66 6DB

Tel: 028 3839 2314

Email: [cloughran@amh.org](mailto:cloughran@amh.org)

## Pomocne publikacje

### Książki dla dorosłych

A Grief Observed (Obserwacje rozpaczy), Lewis, CS, Faber

Aftershock (Po szoku), David Cox and Candy Neely Arrington, B&H Publishing Group, ISBN No 0805426221

A Special Scar – the experience of people bereaved by suicide, (Szczególna blizna – doświadczenia osób pozostawionych w wyniku samobójstwa) A. Wertheimer, Routledge (1991)

A Voice For Those Bereaved By Suicide (Głos osób pozostawionych w wyniku samobójstwa), Sarah McCarthy, Veritas (2001)

Bereaved by Suicide (Pozostawieni w wyniku samobójstwa), Patrick Shannon (2000), Cruse Bereavement Care

Echoes of Suicide (Echa samobójstwa), Siobhan Foster Ryan & Luke Monaghan (eds), Veritas Publications (2001)

Grieving a Suicide (Rozpacz po samobójstwie), Albert Y Hsu, InterVarsity Press, ISBN No 0830823182

Healing Grief: A Guide To Loss & Recovery (Łagodzenie rozpaczy: poradnik jak radzić sobie z utratą i wrócić do normy), Barbara Ward, Vermillion (1994)

Suicide & the Irish (Irlandczycy a Samobójstwo), Dr. M. Kelleher, Mercier Press (1998)

Why People Die By Suicide (Dlaczego ludzie umierają w wyniku samobójstwa), Thomas Joiner (2007)

## Książki dla młodzieży

Healing your Grieving Heart: for Teens (Leczenie zrozpaczonego serca: dla nastolatków), Alan D. Wolfelt, Companion Press (2001)

How to help children and young people bereaved by Suicide ( Jak pomóc dzieciom w żałobie po samobójstwie), Barnardo's Northern Ireland (2008)

Facing Grief: Bereavement & the Young Adult (Zmierzyć się z rozpaczą: żałoba a młodzi dorośli), Susan Wallbank, Lutterworth Press (1996)

When Someone Dies: Help for Young People coping with Grief (Kiedy ktoś umiera: pomoc dla młodych ludzi zmagających się z żałobą), Dwaine Steffes, Cruse Bereavement Care (1997)

## Książki dla dzieci

A Child's Questions about Death (Pytania dziecka na temat śmierci), dostępne bezpłatnie z Dignity, Tel 0800 387717

Beyond The Rough Rock – Supporting A Child Who Has Been Bereaved By Suicide (Pokonać kamienistą skałę – wsparcie dla dziecka które straciło kogoś w wyniku samobójstwa), Winstons Wish Publications  
[www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)

Caring for Bereaved Children (Opieka nad dziećmi w żałobie), Mary Bending (1993), Cruse Bereavement Care

How to help children and young people bereaved by suicide, (Jak pomóc dzieciom, które straciły kogoś w wyniku samobójstwa) Barnardo's Northern Ireland (2008)



## Książki dla osób z trudnościami w uczeniu się

Am I allowed to cry? A study of bereavement amongst people who have learning disabilities (Czy wolno mi płakać? Studium żałoby wśród osób z trudnościami w uczeniu się), Maureen Oswin (1991)

When somebody dies (Kiedy ktoś umiera), Sheila Hollins, Sandra Dowling & Noelle Blackman (2003)

When mum died (Kiedy umarła mama), Shelia Hollins & Lester Sireling (2004)

When dad died (Kiedy umarł tata), Shelia Hollins & Lester Sireling (2004)





