



for Scotland's mental health

PO SAMOBÓJSTWIE

KAŻDEGO DNIA W SZKOCJI DWIE
OSOBY ODBIERAJĄ SOBIE ŻYCIE.

*Osoby te pozostawiają po
sobie przyjaciół, partnerów,
dzieci, krewnych, opiekunów
i współpracowników. Niniejsza
broszura jest przeznaczona dla
wszystkich tych osób.*

*Organizacja SAMH po raz pierwszy wydała broszurę
„Po samobójstwie” w 2004 roku i od tego czasu pomogła wielu
ludziom. Od tego czasu została ona całkowicie poprawiona
i zaktualizowana. Broszura pomoże Ci w rozwiązaniu
praktycznych problemów, z którymi musisz się zmierzyć po
samobójstwie, omówi niektóre emocje, których możesz
doświadczać, oraz zasugeruje, gdzie możesz uzyskać pomoc.*

Jeśli potrzebujesz tych informacji w formacie programu
Word w celu zapewnienia zgodności z czytnikami ekranu,
wyślij wiadomość e-mail na adres info@samh.org.uk.



SPIS TREŚCI

1. KWESTIE PRAKTYCZNE	5
Policja	6
Prokurator.....	7
Sekcje zwłok.....	8
Wydanie ciała do pochówku/kremacji.....	9
Komunikacja z prokuratorem.....	9
Dochodzenia w sprawie wypadków śmiertelnych.....	10
Rejestracja zgonu.....	10
Pogrzeb.....	14
Wypłata zasiłku pogrzebowego.....	14
Informowanie innych osób.....	16
Zainteresowanie mediów.....	17
Pieniądze i mienie.....	17
Świadczenia i zasiłki.....	18
Inne dochodzenia i śledztwa.....	18
NHS.....	19
Mental Welfare Commission.....	19
2. PROCES PRZEŻYWANIA ŻAŁOBY	20
Początkowe reakcje.....	21
Najważniejsze pytanie: dlaczego?.....	22
Stygmatyzacja i wstyd.....	22
Dzieci dotknięte samobójstwem.....	24
Twoje emocje.....	27
Sposoby radzenia sobie ze stratą.....	28
Życie po stracie.....	30
3. PRZYDATNE KONTAKTY I ZASOBY	32
Informacje na temat zdrowia psychicznego.....	32
Pomoc.....	32
Inicjatywy szkockiego rządu.....	34
Porady prawne.....	35
Świadczenia socjalne.....	35
Inne porady.....	35
Pomocne książki.....	36
Podziękowania.....	37



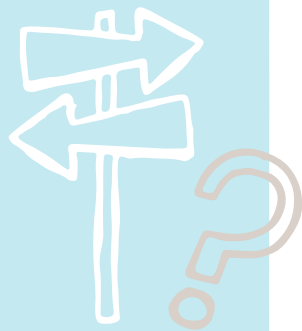
„Sam fakt, że broszura »Po samobójstwie« była dostępna, był dla mnie ogromną ulgą. W pierwszych dniach przez cały czas miałam ją przy sobie. Zachęciłam do jej przeczytania moich przyjaciół i rodzinę, i im też pomogła! Dzięki tej książeczce wiedziałam, że choć nie znam nikogo innego, kto byłby w takiej samej sytuacji jak ja, to jednak są inni, którzy przeszli i przechodzą to samo. Przez to czułam się mniej samotna.”

Jacqui



CZĘŚĆ 1. KWESTIE PRAKTYCZNE

Każda śmierć wiąże się z koniecznością rozwiązania praktycznych problemów. W tej części wymieniono niektóre organizacje, z którymi możesz mieć teraz kontakt, wyjaśniono ich zadania oraz omówiono inne kwestie, o których warto wiedzieć.





Policja

W przypadku znalezienia zwłok w okolicznościach, które mogą wskazywać na samobójstwo, policja podejmuje odpowiednie działania:

- zatrzymuje wszystkie przedmioty, które mogą mieć związek ze śmiercią;
- rejestruje pozycję i wygląd ciała na piśmie i na zdjęciach;
- bada i przejmuje wszelkie notatki lub listy pozostawione przez daną osobę, które wskazują na zamiar podjęcia próby samobójczej;
- przeprowadza dochodzenie w celu ustalenia stanu psychicznego zmarłej osoby przed śmiercią.

Ciało zmarłej osoby zostanie przewiezione do miejscowej kostnicy. Do czasu zakończenia dochodzenia policja może przejąć kontrolę nad miejscem, w którym najprawdopodobniej doszło do samobójstwa.

Dochodzenia policyjne mogą przybierać różne formy i często obejmują przesłuchania rodziny, przyjaciół i znajomych jako potencjalnych świadków. Policjanci często muszą przekazywać informacje o śmierci bliskiej osoby; powinni wykonywać ten obowiązek profesjonalnie i z wyczuciem. Jeśli należysz do najbliższej rodziny lub jesteś osobą bliską zmarłej osoby, policja może poprosić Cię o formalne zidentyfikowanie tej osoby, wyjaśniając Tobie ten proces. Może to odbyć się natychmiast po znalezieniu zmarłej osoby lub może też być koniecznym udanie się do kostnicy w późniejszym terminie w celu dokonania tej czynności.

Pisemny raport policyjny zostanie przekazany prokuratorowi. Powinien on zawierać pełny opis okoliczności, a także informacje o wszelkich kwestiach kulturowych i religijnych, które mogą mieć znaczenie dla dochodzenia w sprawie śmierci i trudnych kontaktów z bliskimi osobami pogrążonymi w żałobie.

Prokurator

Prokurator jest prawnikiem pracującym dla szkockiej prokuratury. Prokurator jest odpowiedzialny za prowadzenie dochodzeń w sprawie wszystkich nagłych, podejrzanych, powypadkowych i niewyjaśnionych zgonów oraz wszystkich zgonów, które nastąpiły w okolicznościach budzących poważne zaniepokojenie opinii publicznej. Prokurator musi zbadać każdy przypadek śmierci, w którym okoliczności wskazują na samobójstwo. Prokurator jest prawnie odpowiedzialny za osobę zmarłą do momentu wystawienia aktu zgonu i dopiero wtedy może wydać ciało osobom organizującym pogrzeb.

Prokurator dokona przeglądu przyczyny i okoliczności śmierci, a następnie zdecyduje, czy konieczne jest dalsze postępowanie wyjaśniające. Może ono obejmować sekcję zwłok, którą przeprowadzi patolog sądowy. Prokurator jest odpowiedzialny za wyznaczenie zakresu i rodzaju sekcji zwłok, biorąc pod uwagę opinie policjantów prowadzących dochodzenie, ekspertów medycznych i innych doradców.

Celem dochodzenia prowadzonego przez Prokuratora jest podjęcie decyzji, czy istnieje potrzeba wszczęcia postępowania karnego, czy też należy przeprowadzić dochodzenie w sprawie wypadku śmiertelnego (więcej informacji na temat dochodzeń w sprawie wypadków śmiertelnych znajduje się na stronie 10 niniejszej broszury). Decyzja ta może zależeć od wyników badań toksykologicznych.



Sekcje zwłok

Istnieją różne zakresy sekcji zwłok w zależności od okoliczności zgonu:

- nieinwazyjne zewnętrzne badanie pośmiertne wykonywane przez jednego patologa;
- inwazyjne badanie pośmiertne wykonywane przez jednego patologa;
- inwazyjne badanie pośmiertne wykonywane przez co najmniej dwóch patologów.

Po przeprowadzeniu sekcji zwłok otrzymasz zaświadczenie lekarskie określające pierwotną przyczynę zgonu. Należy zabrać je ze sobą, aby zarejestrować zgon (informacje o tym, jak zarejestrować zgon, znajdują się na stronie 10 niniejszej broszury). Jeśli w czasie sekcji zwłok wykonano badania toksykologiczne lub inne (np. badania krwi lub moczu), ich wyniki mogą być znane dopiero po jakimś czasie.

Jeśli wynik tych badań oznacza konieczność zmiany przyczyny zgonu, otrzymasz informację od prokuratora o wszelkich zmianach. W odpowiednim czasie otrzymasz również pismo z Archiwum Narodowego Szkocji (National Records of Scotland), w którym otrzymasz informację, kiedy zmieniony akt zgonu będzie dostępny do odbioru w lokalnym urzędzie.

U osoby złożonej do trumny zwykle nie widać żadnych śladów przeprowadzenia sekcji zwłok. Po badaniu pośmiertnym zmarli zazwyczaj mogą zostać ubrani w ich własne ubrania i można ich zobaczyć. Jeśli istnieją jakiegokolwiek kulturowe, religijne lub inne przeciwwskazania do przeprowadzenia sekcji zwłok, ważne jest, aby jak najszybciej poinformować o tym prokuratora. Z przyczyn prawnych przeprowadzenie sekcji zwłok może być nieuniknione, jednak w miarę możliwości uszanowane zostaną życzenia najbliższych krewnych.

Wydanie ciała do pochówku/kremacji

Prokurator jest odpowiedzialny za dyspozycję wydania ciała osoby zmarłej w celu pochówku lub kremacji. Od zakresu dochodzenia zależy, jak długo ciało zmarłej osoby będzie przechowywane przed wydaniem.

W przypadku zgonów, co do których nie ma podstaw, aby podejrzewać, że doszło do zabójstwa, prokurator musi zadbać o to, aby ciało zmarłej osoby zostało wydane najbliższemu krewnemu tak szybko, jak to możliwe.

Prokurator zdaje sobie sprawę, że oczekiwanie na potwierdzenie przyczyny zgonu może być bardzo stresujące dla pogrążonej w żałobie rodziny, a także z tego, że w wielu kulturach tradycją jest jak najszybsze pochowanie lub skremowanie ciała zmarłego.

Komunikacja z prokuratorem

Niezależnie od tego, czy ma być przeprowadzone dochodzenie w sprawie wypadku śmiertelnego, prokurator powinien skontaktować się z najbliższymi krewnymi przy najbliższej okazji i może zaproponować spotkanie w celu omówienia sprawy. Prokurator zadba o to, aby rodziny były informowane o wszelkich postępach w dochodzeniu. Najbliżsi krewni zostaną poinformowani o decyzji przeprowadzenia lub zaniechania przeprowadzenia dochodzenia w sprawie wypadku śmiertelnego.

Gdy prokurator otrzyma wszystkie potrzebne informacje, oceni okoliczności samobójczej śmierci. W większości przypadków po otrzymaniu od policji zgłoszenia zgonu prokurator nie będzie prowadził dalszego postępowania. Jednak w bardzo niewielkiej liczbie przypadków samobójstw okoliczności śmierci mogą wymagać od prokuratora zgłoszenia zgonu do Crown Office (siedziba główna urzędu prokuratora) w celu podjęcia decyzji, czy należy przeprowadzić dochodzenie w sprawie wypadku śmiertelnego. Wszystkie samobójstwa, które miały miejsce w czasie, gdy nad daną osobą była sprawowana opieka prawna, wymagają przeprowadzenia dochodzenia w sprawie wypadku śmiertelnego.

Jeśli ma się odbyć dochodzenie w sprawie wypadku śmiertelnego, a Ty jako członek najbliższej rodziny, chcesz zgłosić jakieś kwestie, możesz skontaktować się z prawnikiem w celu uzyskania porady. Najbliższa rodzina ma prawo być reprezentowana podczas dochodzenia w sprawie śmiertelnego wypadku, a także może przedstawiać dowody i zadawać pytania świadkom.

Dochodzenia w sprawie wypadków śmiertelnych

Dochodzenie w sprawie wypadku śmiertelnego (ang. Fatal Accident Inquiry, FAI) jest publicznym dochodzeniem w sprawie okoliczności śmierci. Odbywa się ono w sądzie okręgowym. Ogólnie dochodzenie FAI jest przeprowadzane tylko w przypadkach, gdy w związku ze śmiercią pojawiają się kwestie bezpieczeństwa publicznego lub zaniepokojenie społeczne. Jeśli śmierć nastąpiła w wyniku wypadku, w czasie pracy lub w czasie pozbawienia wolności (np. w więzieniu lub areszcie policyjnym), należy przeprowadzić dochodzenie w sprawie wypadku śmiertelnego.

Celem takiego dochodzenia jest ocena okoliczności śmierci i określenie wszelkich kwestii budzących zaniepokojenie społeczne lub zagrażających bezpieczeństwu publicznemu. Sąd ustali, czy można coś zrobić, aby uniknąć podobnych zgonów w przyszłości. Po zakończeniu dochodzenia FAI sędzia podejmie decyzję. Decyzja będzie określać:

- miejsce i czas zgonu;
- przyczynę zgonu;
- wszelkie środki ostrożności, dzięki którym można było uniknąć śmierci;
- wszelkie wady systemów, które spowodowały śmierć lub się do niej przyczyniły.

W ramach dochodzenia FAI nie są podejmowane decyzje o winie lub przewinieniach poszczególnych osób.

Rejestracja zgonu

Archiwum Narodowe Szkocji (ang. National Records of Scotland, NRS) prowadzi rejestry wszystkich urodzeń, zgonów, małżeństw, rozwodów i adopcji. Każdy zgon, który nastąpi w Szkocji, musi zostać zarejestrowany w ciągu ośmiu dni w urzędzie stanu cywilnego (Registrar of Births, Deaths and Marriages). Zgony można zarejestrować w dowolnym urzędzie stanu cywilnego. Dane kontaktowe lokalnego urzędnika stanu cywilnego można uzyskać na policji, w zakładzie pogrzebowym, w szpitalu, u lekarza lub w miejscowej księżce telefonicznej; więcej informacji na temat rejestracji zgonu można znaleźć na stronie internetowej NRS: nrs.scot.nhs.uk/registration.

Przed wizytą należy zadzwonić do urzędu stanu cywilnego, ponieważ wiele urzędów wymaga umówienia się na wizytę w celu zarejestrowania zgonu. Chociaż pochówek może odbyć się przed zarejestrowaniem zgonu, kremacja może odbyć się dopiero po tym fakcie.

Zgon może zostać zarejestrowany przez dowolną z następujących osób:

- każdy członek rodziny osoby zmarłej;
- każda osoba, która była obecna, gdy nastąpił zgon;
- wykonawca testamentu lub przedstawiciel prawny osoby zmarłej;
- mieszkaniec nieruchomości, w której zmarła dana osoba;
- każda inna osoba, która posiada informacje podlegające rejestracji.



Podczas rejestracji zgonu warto mieć ze sobą:

- zaświadczenie lekarskie wskazujące przyczynę zgonu;
- akt urodzenia osoby zmarłej oraz, w stosownych przypadkach, akt małżeństwa;
- wystawioną przez NHS kartę zdrowia osoby zmarłej;
- wszelkie dokumenty związane z pobieraniem emerytury lub świadczenia z funduszy rządowych.

Nie należy się martwić, jeśli nie posiada się wszystkich tych dokumentów, ponieważ bez nich nadal można zarejestrować zgon. Po zarejestrowaniu zgonu urzędnik stanu cywilnego wyda:

- zaświadczenie o wpisie do rejestru, które należy przekazać osobie zarządzającej cmentarzem lub krematorium;
- świadectwo rejestracji w systemie służby socjalnej (Social Security) lub zawiadomienie o zgonie do wykorzystania w celu uzyskania lub dostosowania świadczeń z systemu służby socjalnej;
- skrócony odpis aktu zgonu (z wyłączeniem przyczyny zgonu i informacji o rodzicach).

Warto kupić kilka dodatkowych kopii odpisu, ponieważ często będą one wymagane przez banki i inne organizacje w przypadku powiadomienia ich o śmierci. Aby uzyskać kopię pełnego wpisu o śmierci w rejestrze, należy uiścić niewielką opłatę.

Jeśli osoba, która zwykle mieszkała w Szkocji, zmarła za granicą, jej zgon będzie musiał zostać zarejestrowany zgodnie z lokalnymi przepisami, po czym należy uzyskać świadectwo zgonu. Lokalna policja, konsul brytyjski lub przewodnik turystyczny mogą doradzić, jak to zrobić. Za opłatą można też zarejestrować zgon w brytyjskim konsulacie. Nie trzeba tego robić, ale można kupić akt zgonu w formacie brytyjskim, a zostanie on przesłany do Szkockiego Głównego Urzędu Stanu Cywilnego (General Register Office for Scotland) w ciągu 12 miesięcy. Następnie można zwrócić się do urzędu stanu cywilnego o wydanie kopii, kontaktując się z General Register Office pod adresem New Register House, 3 West Register Street, Edinburgh, EH1 3YT (tel.: 0131 334 0380).

Jeśli osoba zmarła była członkiem brytyjskich sił zbrojnych, jej dowódca również może poprosić o kopię aktu zgonu.

1. Zaświadczenie zezwalające na repatriację zwłok lub prochów (szczątków) do Polski

W przypadku, gdy śmierć osoby nastąpiła na terytorium Szkocji a rodzina chce sprowadzić zwłoki lub prochy tej osoby do Polski, muszą oni uzyskać **od Konsulatu Generalnego Rzeczypospolitej Polskiej w Edynburgu zaświadczenie, które zezwala na repatriację zwłok lub prochów (szczątków) do Polski.**

W tym celu należy złożyć następujące dokumenty:

W przypadku repatriacji zwłok:

- zezwolenie na pochówek wydane przez starostę lub burmistrza: o takie zezwolenie może wystąpić rodzina zmarłego lub zakład pogrzebowy posiadający stosowne uprawnienia;
- odpis aktu zgonu lub innego dokumentu potwierdzającego zgon (może być złożony w języku angielskim);
- dokument urzędowy stwierdzający wykluczenie jako przyczyny zgonu choroby zakaźnej (Free From Infection);
- zaświadczenie od przedsiębiorcy pogrzebowego, że ciało zostało umieszczone w metalowej trumnie z warstwą substancji chłonnej na dnie o grubości co najmniej 5 cm, a metalowa trumna została starannie zalutowana oraz umieszczona i unieruchomiona w drewnianej skrzyni.

W przypadku repatriacji prochów:

- zezwolenie na pochówek wydane przez starostę lub burmistrza: o takie zezwolenie może wystąpić rodzina zmarłego lub zakład pogrzebowy posiadający stosowne uprawnienia;
- akt zgonu lub inny dokument potwierdzający zgon (może być złożony w języku angielskim);
- świadectwo kremacji;
- zaświadczenie z zakładu pogrzebowego, że prochy zostały umieszczone w specjalnym, odpornym na uszkodzenia pojemniku i że zawiera on wyłącznie prochy zmarłej osoby.

Dokumenty powinny być złożone w oryginale; konsul zrobi ich kopie, a następnie zwróci oryginały.

Dokumenty można również przesać pocztą. W takim przypadku należy dołączyć również przekaz pocztowy opiewający na kwotę określoną w pozycji 4.02 w tabeli opłat konsularnych (<https://www.gov.pl/web/unitedkingdom/consular-fees>) i opłaconą kopertę zwrotną.

Adres do korespondencji to: Consulate General of the Republic of Poland in Edinburgh, 2 Kinneir Road, EH3 5PE Edinburgh.

2. Rejestracja zagranicznych aktów zgonu w polskim Urzędzie Stanu Cywilnego

O polski akt zgonu można wystąpić w każdym Urzędzie Stanu Cywilnego w Polsce.

Jeśli nie jest to możliwe, dokumenty można złożyć w Konsulacie Generalnym Rzeczypospolitej Polskiej w Edynburgu, który wyśle wniosek do Polski.

Należy złożyć:

- formularz wniosku o transkrypcję (dostępny w urzędzie konsularnym)
- oryginał zagranicznego aktu zgonu: należy pamiętać, że w przypadku przepisywania aktów zgonu z państw trzecich (np. Wielkiej Brytanii) akt taki musi być zalegalizowany, chyba że odrębne przepisy wymagają inaczej;
- tłumaczenie zagranicznego aktu zgonu poświadczone przez tłumacza przysięgłego lub konsula.

Proszę pamiętać, że dokumenty sporządzone w języku obcym muszą być złożone wraz z ich tłumaczeniem na język polski wykonanym przez:

- tłumacza przysięgłego wpisanego na listę prowadzoną przez Ministra Sprawiedliwości;
- tłumacza przysięgłego upoważnionego do wykonywania tego rodzaju tłumaczeń w państwach członkowskich Unii

Europejskiej lub Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG);

- konsula.

Przepisanie aktu zgonu nie jest konieczne do wydania zaświadczenia zezwalającego na repatriację zwłok lub prochów. Może być jednak przydatne przy załatwianiu formalności związanych ze zgłoszeniem zgonu w Polsce (np. w sprawach spadkowych).

Pogrzeb

Pogrzeby mogą być kosztowne, a ich koszty zależą od wybranego formatu. Ceremonie pogrzebowe mogą się znacznie różnić, biorąc pod uwagę różne kultury, religie i przekonania. Najlepiej jest sprawdzić, skąd będą pochodzić pieniądze na pogrzeb, zanim sfinalizuje się przygotowania, w przeciwnym razie może się okazać, że to Ty będziesz osobą odpowiedzialną za pokrycie kosztów. W niektórych przypadkach koszty pogrzebu są pokrywane w całości z majątku osoby zmarłej. W innych przypadkach, w zależności od okoliczności, może być dostępna pomoc w pokryciu kosztów pogrzebu (więcej informacji na ten temat znajduje się w następnym rozdziale).

Nie trzeba korzystać z usług przedsiębiorcy pogrzebowego, ale większość ludzi uważa, że łatwiej jest zlecić komuś innemu przygotowanie ceremonii w ich imieniu. Można poprosić przedsiębiorcę pogrzebowego o przedstawienie kosztów i pisemnego kosztorysu oraz o informację, czy opłaty trzeba będzie uiścić przed czy po pogrzebie. Całkowity koszt obejmuje usługi, takie jak wystawienie trumny z ciałem, korzystanie z kaplicy spoczynku i karawanu oraz zakup trumny. Obejmuje on również wszelkie wydatki poniesione przez przedsiębiorcę pogrzebowego w imieniu klienta, takie jak zamieszczanie ogłoszeń w gazetach i uzyskiwanie dokumentów urzędowych.

Wypłata zasiłku pogrzebowego

W przypadku osób, które otrzymują lub ubiegały się o jeden lub więcej z poniższych zasiłków lub ulg podatkowych, mogą one uzyskać pomoc w pokryciu kosztów pogrzebu od szkockich służb socjalnych (Social Security Scotland):

- Ulga podatkowa na dziecko (Child Tax Credit)
- Zasiłek powszechny (Universal Credit)
- Zasiłek dla osób o niskich dochodach (Income Support)
- Dodatek emerytalny (Pension Credit)
- Ulga podatkowa dla osób pracujących (Working Tax Credit) (element związany z niepełnosprawnością lub poważną niepełnosprawnością)
- Zasiłek mieszkaniowy (Housing Benefit)
- Zasiłek dla osób poszukujących pracy (JSA) oparty na dochodach, a nie na składkach JSA
- Zasiłek dla osób o niskich dochodach i niezdolnych do pracy (ESA) uzależniony od dochodów, a nie oparty na składkach ESA

Ponadto należy mieszkać w Szkocji i być osobą blisko spokrewnioną ze zmarłą osobą. Najbliższym członkiem rodziny może być partner, dziecko, rodzic lub rodzeństwo. Jeśli nie jesteś osobą blisko spokrewnioną, musisz wyjaśnić wydziałowi służby socjalnej (Social Security), dlaczego to właśnie Ty jesteś osobą odpowiedzialną za pokrycie kosztów pogrzebu.

Zasiłek pogrzebowy nie pokrywa zazwyczaj pełnego kosztu pogrzebu, ale powinien pokryć koszt pochówku lub kremacji. Płatność można również przeznaczyć na pokrycie kosztów usługi, kosztów podróży związanych z planowaniem lub uczestnictwem w pogrzebie oraz opłat za uzyskanie dokumentów, takich jak akt zgonu. Jeśli osoba zmarła miała powyżej 18 lat, kwota, którą otrzymasz, zależy również od tego, ile pieniędzy pozostawionych przez nią jest dostępnych i możliwych do uzyskania.

O zasiłek pogrzebowy można ubiegać się od dnia śmierci danej osoby do sześciu miesięcy po jej pogrzebie.

O zasiłek pogrzebowy można ubiegać się w następujący sposób:

Złóż wniosek online

Odwiądź stronę <https://applications.socialsecurity.gov.scot/funeral-support-payment#eligibility>

Złóż wniosek telefonicznie

Zadzwoń do szkockich służb socjalnych (Social Security Scotland) w godzinach od 8:00 do 18:00, od poniedziałku do piątku, pod numer 0800 182 2222.

Złóż wniosek listownie

Wypełnij jeden z poniższych formularzy i odeślij go na adres:

Social Security Scotland
PO Box 10311
Dundee
DD19GH

Formularz, jeśli dana osoba ma 17 lat lub mniej:

www.mygov.scot/funeral-support-payment-17-or-under

Formularz, jeśli dana osoba ukończyła 18 lat:

www.mygov.scot/funeral-support-payment-over-18-form





Informowanie innych osób

Oprócz rodziny, przyjaciół i opiekunów o śmierci najprawdopodobniej powinny zostać poinformowane także inne osoby. Adwokat może pomóc w powiadomieniu banków, wierzycieli i innych organizacji. Poniższa lista pomoże w ustaleniu, kogo należy powiadomić:

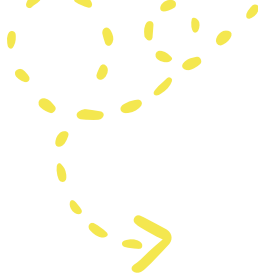
- lekarza rodzinnego i/lub szpital;
- innych pracowników służby zdrowia, np. dentystę, pielęgniarkę środowiskowo-psychiatryczną lub okulistę;
- pracodawcę osoby zmarłej (może być konieczne zorganizowanie odbioru rzeczy osoby zmarłej lub powiadomienie pracowników o dacie pogrzebu);
- instytucję emerytalną danej osoby;
- towarzystwo ubezpieczeniowe danej osoby;
- bank danej osoby;
- instytucję udzielającą kredytu hipotecznego lub spółdzielnię mieszkaniową danej osoby;
- agencję ds. rejestracji kierowców i pojazdów (Driver and Vehicle Licensing Agency, DVLA);
- urząd paszportowy;
- firmę ubezpieczeniową, w której wykupiono ubezpieczenie samochodu (jeśli jesteś osobą ubezpieczoną na nazwisko osoby zmarłej, Twoje ubezpieczenie straci ważność);
- firmy dostarczające gaz, elektryczność, usługi telefoniczne;
- urząd pocztowy, aby mógł przekierować pocztę danej osoby;
- dostawców poczty e-mail, takich jak Gmail lub Outlook (większość kont zostanie automatycznie zamknięta, jeśli nie będą

używane przez pewien czas);

- serwisy społecznościowe, takie jak Facebook czy Twitter.

Warto również zarejestrować dane zmarłej osoby online w Rejestrze żałobnym (The Bereavement Register) (thebereavementregister.org.uk). Jest to bezpłatna usługa, która może pomóc ograniczyć ilość niechcianej poczty wysyłanej do zmarłej osoby. Władze lokalne oferują obecnie usługę o nazwie „Tell Us Once” (Powiedz nam raz), która umożliwi jednorazowe poinformowanie władz o śmierci: informacja ta zostanie następnie przekazana odpowiednim służbom i wydziałom w Twoim imieniu. Podczas rejestracji zgonu w miejscowym urzędzie stanu cywilnego można zapytać, czy taka usługa jest dostępna – jeśli tak, wiele z powyższych służb i wydziałów może zostać powiadomionych w Twoim imieniu. Więcej informacji na temat usługi „Tell Us Once”, w tym informacje o tym, czy jest ona dostępna w danym regionie, można znaleźć na stronie www.gov.uk.

Jeśli usługa „Tell Us Once” nie jest dostępna w Twojej gminie, Ministerstwo Pracy i Emerytur (Department of Work and Pensions) oferuje telefoniczną usługę dla rodzin osób zmarłych (Bereavement Service), w ramach której można zarejestrować informacje na temat zgonu, uzyskać porady dotyczące zasiłków i zasiłków pogrzebowych, a także pomoc w zakończeniu wypłacania zasiłków osobie,



która zmarła. Kontakt jest możliwy pod numerem telefonu 0845 606 0265, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 20:00.

Zainteresowanie mediów

Czasami media mogą zainteresować się samobójczą śmiercią. Przedsiębiorca pogrzebowy lub policja mogą być w stanie pomóc w poradzeniu sobie z ewentualnym zainteresowaniem mediów. Policja może wyznaczyć rzecznika rodziny (Family Liaison Officer), z którym można porozmawiać na ten temat. Najlepiej jest sprawdzić tożsamość każdej osoby, która dzwoni lub przychodzi do drzwi, zanim cokolwiek jej powiesz.

Jeśli poproszono Cię o udostępnienie zdjęcia danej osoby prasie, dobrze się zastanów, zanim to zrobisz: zdjęcie może się potem ukazać w innych publikacjach i w Internecie, co może być dla Ciebie przykre.

Dziennikarze są zachęceni do informowania o każdym samobójstwie w sposób delikatny i odpowiedni. Aby uzyskać więcej informacji, warto zapoznać się z wytycznymi Krajowego Związku Dziennikarzy (National Union of Journalists) dotyczącymi informowania o samobójstwach, które znajdują się na stronie www.nuj.org.uk. Organizacja Samaritans również dysponuje wytycznymi dotyczącymi tego, w jaki sposób należy z wyczuciem informować o samobójstwach we wszystkich mediach; są one dostępne na stronie internetowej www.samaritans.org/about-samaritans/media-guidelines.

Pieniądze i mienie

Jeśli zmarła osoba pozostawiła oszczędności, majątek i/lub długi, ktoś będzie musiał się nimi zająć. Najlepiej postarać się zebrać wszystkie istotne dokumenty, takie jak:

- wszelkie testamenty;
- księgi i dokumenty z banku lub kasy mieszkaniowej;
- dokumenty ubezpieczeniowe;
- książeczki dotyczące świadczeń;
- wyciągi z hipoteki lub księgę wynajmu;
- świadectwa dotyczące oszczędności;
- wyciągi z kart kredytowych lub pożyczek;
- rachunki za usługi komunalne (gaz, elektryczność, telefon).

Najlepiej też jak najszybciej zasięgnąć porady prawnika lub w poradni. Koszty prawne różnią się w zależności od tego, jak wiele pracy wymaga likwidacja spadku. Pomoc prawna może być dostępna w przypadku kosztów likwidacji spadku; można również uzyskać pomoc prawną na pokrycie kosztów postępowania sądowego w celu mianowania jako wykonawcy testamentu. Nie należy pozbywać się żadnego mienia przed zasięgnięciem porady prawnej. Jeśli dana osoba nie pozostawiła testamentu, istnieją przepisy określające sposób podziału majątku między żyjących krewnych. Koszty pogrzebu mają pierwszeństwo przed wszelkimi innymi długami obciążającymi majątek danej osoby.

Świadczenia i zasiłki

Jeśli w wyniku śmierci zostałeś wdową lub zostałeś wdowcem, możesz być osobą uprawnioną do otrzymania następujących świadczeń:

□ Świadczenie z tytułu śmierci współmałżonka/partnera (Bereavement Support Payment)

Może Ci przysługiwać, jeśli Twój mąż, żona lub partner zmarł w dniu 6 kwietnia 2017 r. lub później. Więcej informacji na temat warunków uprawniających można znaleźć na stronie www.gov.uk/bereavement-support-payment.

□ Zasiłek dla owdowiałych rodziców (Widowed parent's allowance). Świadczenie wypłacane co tydzień, jeśli jesteś rodzicem, którego mąż, żona lub partner zmarł, a który ma na utrzymaniu dziecko lub młodą osobę (w wieku powyżej 16 lat i poniżej 20 lat), na którą otrzymuje zasiłek na dziecko (Child Benefit).

Istnieją zasady i warunki dotyczące uprawnień do tych płatności: więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Gov.UK (www.gov.uk/when-someone-dies). Aby dowiedzieć się, czy przysługuje Ci prawo do jakiegokolwiek płatności, możesz również uzyskać poradę w lokalnym biurze Jobcentre Plus, Biurze Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau) lub u doradcy ds. praw socjalnych (patrz część „Przydatne kontakty i zasoby” poniżej).

Jeśli osoba zmarła otrzymywała jakiegokolwiek zasiłki lub jeśli Ty otrzymywałeś(-aś) na nią zasiłki socjalne (np. zasiłek na dziecko), musisz powiadomić Jobcentre Plus o śmierci. Należy również powiadomić Urząd Skarbowy (Tax Office). Jeśli korzystasz z Rejestru Żałobnego (The Bereavement Register) (thebereavementregister.org.uk) lub dzwoniisz do działu obsługi rodzin osób

zmarłych (Bereavement Service) w Ministerstwie Pracy i Emerytur (Department of Work and Pensions) pod numer 0800 731 0469, nie powinno to być konieczne.

Inne dochodzenia i śledztwa

Istnieje kilka innych organizacji poza policją i prokuraturą, które mogą być zaangażowane w badanie okoliczności samobójstwa. Rodzaj dochodzeń, które mogą być przeprowadzone, zależy w dużej mierze od okoliczności, w jakich znajdowała się dana osoba w chwili śmierci i w okresie poprzedzającym śmierć. W związku z tym niektóre fragmenty tego rozdziału mogą nie mieć zastosowania w Twoim przypadku.

Możliwe, że nie otrzymasz informacji o prowadzonym dochodzeniu lub kopii sporządzonych raportów.



NHS

Rady NHS zazwyczaj przeprowadzają jakąś formę przeglądu w każdym przypadku, gdy osoba, która była leczona stacjonarnie lub ambulatoryjnie, zmarła, a najbardziej prawdopodobną przyczyną śmierci jest samobójstwo. Przeglądy te są zwykle określane jako przeglądy zdarzeń krytycznych lub przeglądy dotyczące samobójstw. Głównym celem jest przyjrzenie się opiece i leczeniu, jakim objęto daną osobę przed jej śmiercią, a także sprawdzenie, czy można wyciągnąć jakieś wnioski w celu zmniejszenia ryzyka samobójstw w przyszłości. Przeglądy nie mają charakteru dochodzenia mającego na celu ustalenie winy.

Obecnie istnieją znaczne różnice w sposobie przeprowadzania przeglądów przez rady NHS. Organizacja Healthcare Improvement Scotland (www.healthcareimprovementscotland.org) opracowała System Zgłaszania Samobójstw w Szkocji (Scotland Suicide Reporting System), aby promować porady dotyczące dobrych praktyk dla Rad NHS dokonujących przeglądów dotyczących samobójstw / zdarzeń krytycznych, pomagając w ten sposób w zapewnieniu możliwości dzielenia się zdobytymi doświadczeniami w ramach NHS w Szkocji w celu udoskonalenia usług dla osób zagrożonych. Więcej informacji i porad można uzyskać w zespole ds. zgłaszania samobójstw (Suicide Reporting Team) pod adresem his.suicidereviewteam@nhs.scot.

Personel medyczny zaangażowany w opiekę nad osobą, która zmarła w wyniku samobójstwa, zazwyczaj rozmawia z krewnymi i osobami wspierającymi tę osobę. Zazwyczaj bardzo pomocne w ocenie samobójstwa są informacje od krewnych, którzy byli w bliskim kontakcie z osobą, która zmarła.

Healthcare Improvement Scotland może skierować poszczególne przypadki do Komisji ds. opieki nad zdrowiem psychicznym (Mental Welfare Commission), jeśli uzna, że należy przeprowadzić dalsze dochodzenie.

Mental Welfare Commission

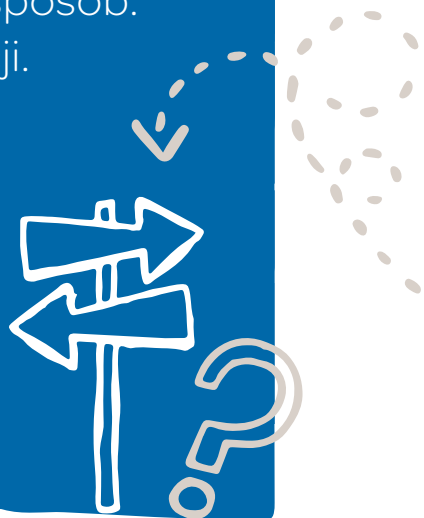
Mental Welfare Commission for Scotland (MWC) (Szkocka Komisja ds. opieki nad zdrowiem psychicznym) jest niezależną organizacją powołaną przez parlament. Działa na rzecz ochrony praw i dobra osób z zaburzeniami psychicznymi („zaburzenia psychiczne” obejmują choroby psychiczne, zaburzenia osobowości, trudności w uczeniu się i demencję). Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej www.mwscot.org.uk.

MWC zazwyczaj nie prowadzi dochodzeń w sprawie opieki i leczenia osób, które zmarły w wyniku samobójstwa. Może przeprowadzić dochodzenie, jeśli wydaje się, że doszło do nadużycia, zaniedbania lub „niedostatecznej opieki”. Czasami MWC przeprowadza dochodzenie w sprawie śmierci samobójczej, jeśli uważa, że opieka mogła być niewystarczająca. MWC nie przeprowadza dochodzenia w przypadku, gdy ma zostać przeprowadzone dochodzenie FAI.

CZĘŚĆ 2.

PROCES PRZEŻYWANIA ŻAŁOBY

Poniżej przedstawiamy kilka najczęściej spotykanych reakcji na utratę bliskiej osoby w wyniku samobójstwa. Być może rozpoznasz niektóre z nich, ale może też okazać się, że Twoje reakcje są zupełnie inne. Każdy przeżywa żałobę w inny sposób: nie ma prawidłowej reakcji.



Możesz czuć przygnębienie i nie radzić sobie z sytuacją. Możesz mieć trudności z zasypianiem, jedzeniem i motywacją do robienia czegokolwiek. Możesz nawet mieć myśli samobójcze. Jeśli tak się stanie, ważne jest, aby z kimś o tym porozmawiać. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, lub zadzwoń do organizacji Breathing Space pod numer 0800 83 85 87 albo do organizacji Samaritans pod numer 116 123.

Jeśli poważnie myślisz o samobójstwie, masz plan i środki, aby go zrealizować, zadzwoń natychmiast pod numer 999.

Początkowe reakcje

Nic nie jest w stanie przygotować Cię na wiadomość, że ktoś, kogo kochasz lub na kim Ci zależy, odebrał sobie życie. Niezależnie od tego, czy ktoś inny przekazał Ci tę wiadomość, czy to Ty masz za sobą wyjątkowo traumatyczne doświadczenie odkrycia ciała, często pierwszą reakcją na samobójstwo jest szok i niedowierzanie. Emocje, których doświadczasz, mogą być silne, przerażające i przytłaczające.

Możesz mieć wrażenie, że śmierć tej osoby nastąpiła nagle, bez żadnego ostrzeżenia. Nawet w przypadkach, gdy ta osoba wcześniej mówiła, że czuje się przygnębiona lub wcześniej podejmowała próby samobójcze, jej śmierć może być szokiem.

W innych sytuacjach możesz mieć poczucie, że „to było do przewidzenia”, ale nie udało Ci się temu zapobiec. Możliwe, że ktoś z Twoich bliskich zaginęła i w głębi serca wiedziałeś(-aś), że ta osoba już nie wróci. Szczególnie trudny do zaakceptowania może być sposób, w jaki nastąpiła śmierć. Niezależnie od okoliczności, wiadomość o samobójstwie jest bardzo bolesnym doświadczeniem.



Podstawowe pytanie brzmi: dlaczego?

Jedną z pierwszych rzeczy, o które możesz zapytać siebie lub usłyszeć od innych, jest pytanie „Dlaczego to zrobił(a)?”. Nawet jeśli dana osoba zostawiła list, może on nie zawierać wszystkich odpowiedzi. Na ogół list został napisany w momencie, gdy dana osoba była bardzo przygnębiona i dlatego może on nie oddawać w pełni jej uczuć. To może być bardzo trudne do zaakceptowania, ale prawdopodobnie nigdy nie dowiesz się niczego na pewno.

„Otrzymaliśmy smutne wieści i dopiero wtedy dowiedzieliśmy się, co przechodził. Jako przyjaciel zastanawiam się, czy nie przegapiłem tych szans, gdy się z nim spotkałem, czy mogłem coś zrobić?”

Był imponującą postacią i to było tak niespodziewane. Miał wspierającą go rodzinę i wcióż trudno jest to wszystko ogarnąć”.

Paul

Stygmatyzacja i wstyd

Być może zastanawiasz się, co powiedzieć ludziom – czy powiedzieć, że przyczyną śmierci było samobójstwo? Niektórzy uważają, że otwartość w tej kwestii jest pomocna, na przykład podczas pogrzebu, ale może to być trudna decyzja.

Niestety samobójstwo i problemy ze zdrowiem psychicznym nadal są naznaczone piętnem. Może to prowadzić do nieporozumień i nieżyczliwych postaw innych osób, co może jeszcze bardziej utrudnić życie osobom cierpiącym z powodu śmierci. Wiele osób po prostu nie wie zbyt wiele o samobójstwie, chociaż jest ono istotnym problemem zdrowia publicznego – na przykład wiele osób nie wie, że samobójstwo jest główną przyczyną śmierci w Szkocji.

W Szkocji podejmowane są inicjatywy mające na celu rozwiązanie tego problemu, takie jak kampania przeciwko stygmatyzacji „See Me”, którą prowadzi organizacja SAMH. Aby dowiedzieć się więcej na temat kampanii See Me odwiedź stronę www.seemescotland.org.

Ostatecznie tylko Ty możesz zdecydować, co powiedzieć innym. Możesz chcieć powiedzieć o tym tylko najbliższemu osobom i tym, które muszą wiedzieć. Możesz też zdecydować, że powiesz o tym każdemu, kto o to zapyta. Należy pamiętać, że czasami ludzie będą spekulować na temat tego, co się stało, i nie zawsze da się wszystko ukryć.

Mimo że większość ludzi będzie Cię wspierać, możesz odczuwać rozczarowanie z powodu reakcji niektórych osób. Niektóre osoby mogą się bać lub czuć się bezradne; mogą nie wiedzieć, co powiedzieć, obawiać się, że sprawią Tobie przykrość, albo w ogóle unikać rozmowy na ten temat. Spróbuj zaakceptować fakt, że tak może się zdarzyć, i skup się na radzeniu sobie z własnymi uczuciami, nie skupiając się na tym, co myślą lub mówią inni.



„Przed śmiercią Darryna telefon nigdy nie przestawał dzwonić, ale potem sytuacja była odwrotna.

Ludzie, których uważałam za przyjaciół, zrywali kontakt i mówili rzeczy, które sprawiały, że czułam się tak, jakbym była oceniana jako rodzic. Nie zdawali sobie sprawy, że ich komentarze były bardzo, bardzo raniące. Czułam się odrzucona i odizolowana, co sprawiło, że na jakiś czas się wycofałam. Jednak internetowe grupy wsparcia i organizacje uświadomiły mi, że nie jestem sama i że moje uczucia są normalne”.

Caroline



Dzieci dotknięte samobójstwem

W zależności od okoliczności oraz wieku i dojrzałości dzieci dotkniętych samobójstwem często najlepiej jest po prostu mówić prawdę o tym, co się stało i jaki ma to na Ciebie wpływ, nie wdając się jednak za bardzo w szczegóły. Nie należy używać zwrotów typu „zasnął” lub „odszedł do lepszego miejsca”, gdyż dla dzieci może to być mylące. Należy zachęcać dzieci, by mówiły o swoich uczuciach i nie tłumiły ich w sobie. Czytanie opowiadań i rysowanie może pomóc dzieciom w wyrażaniu emocji i zrozumieniu niektórych trudnych kwestii. Dzieci, które przeżywają stratę i żałobę, mogą zachowywać się inaczej niż dorośli, i mogą przekazywać swoje uczucia na wiele sposobów.

Brytyjska organizacja charytatywna Winston's Wish opracowała wskazówki dotyczące wspierania dziecka w sytuacji, gdy bliska mu osoba zmarła w wyniku samobójstwa. Zaleca ona pięć etapów podczas rozmowy z dzieckiem o samobójczej śmierci. Te etapy mogą mieć miejsce w ciągu kilku minut, godzin, tygodni, a nawet lat, w zależności od wieku dziecka i jego rozumienia sytuacji.

Nie ma jednego ustalonego sposobu przeprowadzenia tej rozmowy – wymaga ona czasu i uwagi. Warto dać dziecku szansę powiedzenia, jak się czuje, i reagować na jego potrzeby uzyskania informacji w różnych momentach. Pięć etapów przedstawia się następująco:

Etap 1

Wyjaśnienie, że dana osoba umarła

Jest to etap, w którym delikatnie i prosto mówi się, że ktoś umarł: „Muszę ci powiedzieć coś bardzo smutnego. Dzisiaj mama umarła.”

Etap 2

Przekazanie prostych informacji, jak doszło do śmierci

Jest to okazja do wyjaśnienia, w jaki sposób zmarła dana osoba. Pozwala to szczerze opowiedzieć część historii, ale bez konieczności podawania szczegółów, które w tym momencie mogą być zbyt trudne do zrozumienia. Należy pamiętać, aby sprawdzić, co dziecko zrozumiało i czy ma pytania lub chce uzyskać więcej informacji.

Etap 3

Powiedzenie, że dana osoba zdecydowała się odebrać sobie życie

Na tym etapie należy wyjaśnić, że dana osoba odebrała sobie życie. Wyjaśnienie będzie inne w każdej sytuacji, ponieważ każde samobójstwo jest inne, ale ważne jest wyjaśnienie, że dana osoba postanowiła zakończyć swoje życie. Po wyjaśnieniach można ponownie upewnić się, czy dziecko zrozumiało, co zostało powiedziane i czy ma jakieś pytania.

Etap 4

Przedstawienie bardziej szczegółowego opisu, jak doszło do śmierci danej osoby

Na tym etapie należy wyjaśnić, w jaki sposób doszło do samobójstwa. Jest to prawdopodobnie część, której ludzie obawiają się najbardziej, ale jeśli dziecko zostanie poinformowane w sposób delikatny, prosty i rzeczowy, może to pomóc mu lepiej zrozumieć, co się stało. Ważne jest, aby dziecko czuło, że uzyskało informacje, ale jednocześnie nie było zbyt przestraszone. Powinno też mieć możliwość poproszenia o dodatkowe informacje, jeśli będzie ich potrzebować.

Etap 5

Wyjaśnienie możliwych powodów, dla których dana osoba odebrała sobie życie


Większość członków rodziny zada pytanie „Dlaczego?” i będzie się zastanawiać, dlaczego nie widzieli, że sprawy mają się tak źle lub czy mogli zrobić więcej, aby zapobiec samobójczej śmierci danej osoby. Jeśli znasz niektóre z powodów, dla których dana osoba odebrała sobie życie, dobrze jest opowiedzieć o nich dziecku. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że nic, co zrobiło lub powiedziało (albo czego nie zrobiło lub nie powiedziało), nie spowodowało tej sytuacji.

Jeśli uzna się to za stosowne, można też w tym czasie zapewnić dziecko, że osoba, która zmarła, bardzo je kochała i bardzo mu na nim zależało.

Takie rozmowy będą dla wszystkich trudne i pełne emocji, ale po ich zakończeniu możesz poczuć ulgę, że udało Ci się być szczerym z dzieckiem i że może Ci zaufać, jeśli będzie miało w przyszłości trudne pytania.

Więcej informacji na temat tego procesu oraz porady dotyczące konkretnej sytuacji można uzyskać w Winston's Wish pod numerem infolinii 0808 80 200 21.

Dzieci prawdopodobnie będą potrzebowały zapewnienia, że nie są w żaden sposób winne śmierci, że ludzie nadal je kochają i troszczą się o nie, oraz że nie oznacza to, że inne osoby w ich życiu też niespodziewanie umrą. Jeśli wsparcie lub uspokojenie dzieci w czasie żałoby jest dla Ciebie zbyt trudne, postaraj się skorzystać z pomocy innych osób. Powiadom szkołę lub inne grupy, do których uczęszcza dziecko, o tym, co się stało, aby mogły udzielić wsparcia.



„Grałam z moją matką córką w grę Jenga, aby pomóc jej zrozumieć, co się stało, gdy zmarł jej tata. Zbudowałyśmy wieżę z drewnianych klocek i powoli, w miarę jak dostrzegałyśmy trudności, z jakimi borykał się jej tata, wyciągałyśmy klocek i umieszczaliśmy go na szczycie wieży. Gdy trudności zaczęły się piętrzyć, wieża stała się niestabilna i w końcu się przewróciła. Pokazało jej to, że jedno wydarzenie nie było powodem, dla którego jej tata odebrał sobie życie, ale było to wiele nierozwiązanych problemów i obciążeń, które w końcu stały się dla niego nie do zniesienia”.

Teresa



Twoje emocje

Przeżywanie żałoby po samobójstwie oznacza radzenie sobie z niekiedy sprzecznymi emocjami, takimi jak:

Poczucie winy

Możesz mieć poczucie, że można było to przewidzieć i że należało coś zrobić, aby zapobiec samobójstwu, lub że częściowo przyczyniło się do niego to, co powiedziałeś(-aś) lub zrobiłeś(-aś). Jest to bardzo powszechna reakcja, ale bez względu na to, co się stało, to nie jest Twoja wina. Ludzie potrafią zadać sobie wiele trudu, aby ukryć myśli samobójcze przed bliskimi. Nawet jeśli istnieje podejrzenie, że dana osoba cierpi na głęboką depresję, często bardzo trudno jest przekonać taką osobę, aby szukała pomocy lub aby pozwoliła komuś szukać pomocy w jej imieniu.

W rzeczywistości człowiek postępuje w taki sposób, jaki uważa za najlepszy w danym momencie, i tylko tego można od niego oczekiwać. Nie można brać pełnej odpowiedzialności za czyjeś życie, nie da się też dokładnie wiedzieć, co ktoś myśli lub czuje.

Być może masz poczucie winy, ponieważ po części czujesz ulgę, że ta osoba odeszła i nie musisz się już o nią martwić. Jest to kolejna częsta reakcja, zwłaszcza gdy przez długi czas opiekowałeś(-aś) się kimś, kto czuł się bardzo źle i się o tę osobę martwiłeś(-aś).

Gniew

Fakt, że ktoś zdecydował się zakończyć swoje życie, może sprawić, że czujesz ogromną złość. Możecie zadawać sobie pytanie: „Jak ta osoba mogła mi/nam to zrobić?”. Możesz chcieć skierować na kogoś swoje uczucia lub kogoś obwinić. Może to być osoba, którą straciłeś, lub inne osoby, które były z nią związane. Radzenie sobie z gniewem może być bardzo trudne i może być potrzebna pomoc innych osób w przepracowaniu go (patrz „Strategie radzenia sobie” w dalszej części tej sekcji).

Zagubienie i bezradność

Możesz czuć dezorientację i mieć problemy z koncentracją. Podejmowanie decyzji wtedy, gdy dni wypełnione są wyniszczającymi i przytłaczającymi emocjami, może być bardzo trudne. Niektóre osoby mówią o poczuciu bezradności – o tym, że nie mają na nic wpływu i że nie wiedzą, jak pomóc innym, którzy też są w żałobie.

Wyobcowanie

Możesz mieć poczucie, że nikt nie rozumie, przez co przechodzisz, i że musisz radzić sobie bez pomocy innych. Ludzie różnie reagują na stratę, nawet członkowie najbliższej rodziny. Niektórym pomaga rozmowa o uczuciach, inni wolą o nich nie mówić i uważają, że muszą „zostawić to za sobą i żyć dalej”. Może to prowadzić do nieporozumień. Warto pamiętać, że choć początkowo niektóre osoby mogą nie chcieć rozmawiać o swojej stracie, z czasem może się to zmienić.

Każdy człowiek przeżywa żałobę na inny sposób i w innym czasie. Czynniki, które u jednej osoby wywołują żyz i ogromne poczucie smutku, niekoniecznie będą miały taki sam wpływ na inną osobę. Nie oznacza to, że osoby te się nie przejmują – oznacza to po prostu, że przeżywają żałobę w inny sposób.

Sposoby radzenia sobie ze stratą

Nie wszystkie te sugestie sprawdzą się w Twoim przypadku, są to jednak rozwiązania, które okazały się przydatne dla osób, które straciły bliską osobę w wyniku samobójstwa.

Ważne jest, abyś nie miał(a) poczucia, że musisz radzić sobie sam(a). Możesz zwrócić się do rodziny lub przyjaciół, możesz też poszukać innych źródeł wsparcia, takich jak religia czy duchowość. W niektórych przypadkach łatwiej jest rozmawiać z osobami, które nie są członkami rodziny ani przyjaciółmi. Ostatnia część niniejszej instrukcji zawiera szczegółowe informacje o organizacjach, które udzielają wsparcia po stracie bliskiej osoby; lekarz rodzinny może również skierować Cię do terapeuty.

Grupy wsparcia umożliwiają spotkanie z innymi osobami, które straciły bliską osobę, oraz porozmawianie o swoich uczuciach w atmosferze wsparcia. W Szkocji istnieją grupy przeznaczone specjalnie dla osób, które przeżywają żałobę z powodu samobójczej śmierci bliskiej osoby – zwróć uwagę na sekcję „Przydatne kontakty i zasoby” na końcu niniejszej broszury.

Wielu pracodawców oferuje pracownikom programy pomocy, w ramach których można uzyskać poradę telefoniczną lub bezpośrednią. Jeśli pracujesz, warto zapytać swojego przełożonego lub dział kadr, czy taka pomoc jest dostępna.

Dla niektórych osób pomocne może być czytanie książek poradnikowych lub poezji, być może napisanych przez osoby, które miały podobne doświadczenia (patrz część „Pomocne książki” na końcu tej broszury). Inni mogą znaleźć ujście dla swoich emocji, pisząc o tym, co czują lub prowadząc pamiętnik.



**„Kiedy policja przyjechała,
aby mi powiedzieć, że mój
syn nie żyje, myślałam,
że umrę.**

Jak można opisać uczucie straty? Gniew, lata prób uzyskania właściwej pomocy oraz wsparcia i nagle było za późno. Miałam szczęście, że mam wspaniałą rodzinę i przyjaciół, którzy wspierali mnie i dodawali otuchy w pierwszych miesiącach, co było o tyle dobre, że poza nimi nie miałam zbyt dużego wsparcia. Mam nadzieję, że z biegiem lat sytuacja się zmieniła. Działanie, spotkanie się z innymi ludźmi, szukanie sposobów, by pomóc innym – to wszystko bardzo pomaga odzyskać równowagę. Nie trzeba robić rzeczy, które poruszają cały świat, aby coś zmienić, i właśnie w ten sposób udało mi się przetrwać żałobę”.

Isabel



Żałoba może mieć wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Ważne jest, aby dbać o siebie – starać się stosować zrównoważoną dietę, wysypiać się i odpoczywać. Może pojawić się pokusa, aby sięgnąć po alkohol lub inne substancje w celu stłumienia uczuć, ale nie jest to dobre rozwiązanie, a może nawet pogorszyć sytuację.

Pomocne może okazać się poświęcenie trochę czasu na rzeczy, które pozwalają zapomnieć o żałobie, takie jak hobby, zajęcia sportowe i rekreacyjne, np. pływanie, jazda na rowerze czy bieganie. Być może zechcesz spróbować czegoś nowego, na przykład medytacji lub jogi, które pomogą Ci się zrelaksować.

Niektórzy uważają, że pomocne jest założenie strony internetowej poświęconej osobie, która zmarła. Pozwala to przyjaciołom i rodzinie włączyć się w ten proces i często pomaga w powrocie do równowagi. W Internecie można znaleźć wiele firm oferujących takie usługi.

SAMH prowadzi specjalną witrynę On Our Minds poświęconą pamięci bliskich osób. Jest to przestrzeń, w której można wspominać bliską osobę, dzielić się wspomnieniami, celebrować jej życie i wspierać zdrowie psychiczne w Szkocji. Więcej informacji można znaleźć na stronie tributes.samh.org.uk.

Życie po stracie

Oczywiście nadejdą trudne chwile, takie jak rocznica śmierci, urodziny czy uroczystości rodzinne. Warto zaplanować te momenty z wyprzedzeniem. Pomocne może okazać się omówienie z kimś swoich uczuć lub podjęcie jakichś upamiętniających działań w ważnych dniach, na przykład odwiedzenie miejsca, z którym wiąże się szczególne wspomnienie, zasadzenie krzewu lub kwiatu. Czasami oczekiwanie na wydarzenie może być gorsze niż sam dzień, w którym ma ono miejsce.

Z pewnością usłyszysz banały w rodzaju „czas leczy rany”. Choć początkowo możesz się z tym nie zgadzać, większość ludzi przekonuje się, że w miarę przepracowywania swoich emocji, łatwiej jest im pogodzić się ze stratą. Na każdą osobę, która zmarła w wyniku samobójstwa, przypada wiele innych, które w jakiś sposób przeżyły jej stratę. Nauczenie się akceptowania faktu, że dana osoba odeszła, nie oznacza, że zapomina się o tym, że odgrywała ona ważną rolę w naszym życiu i że zawsze będzie ją odgrywać.



„Zanim Ross odebrał sobie życie, miałem dość naiwne podejście do kwestii zdrowia psychicznego, nie miałem świadomości, że coś takiego faktycznie istnieje. Czytasz o tym w jakimś czasopiśmie albo słyszysz, że jakaś znana osoba odebrała sobie życie, na przykład Robin Williams, wiesz, że to jest realny problem, ale wydaje ci się, że to nie dotyczy twojej grupy społecznej ani twojego życia. Nigdy nie pomyślałem, aby porozmawiać o tym z moimi przyjaciółmi”.

Richard



CZĘŚĆ 3.

PRZYDATNE KONTAKTY I ZASOBY


Informacje na temat zdrowia psychicznego

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub uwagi dotyczące tej broszury albo chcesz uzyskać informacje bądź poradę na temat zdrowia psychicznego, skontaktuj się z:

SAMH

Skontaktuj się z zespołem informacyjnym SAMH

 **0344 800 0550**

 **info@samh.org.uk**

Zespół pracuje od godziny 9:00 do 18:00 od poniedziałku do piątku (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy).

 **samh.org.uk**

Listownie:

Brunswick House,
51 Wilson Street
Glasgow, G1 1UZ

ACTION ON DEPRESSION

Udziela informacji i porad na temat depresji, kontakt:

 **0808 802 2020**

 **info@actionondepression.org**

Listownie:

7-15 Rose Street
Edinburgh, EH2 4PH

Wsparcie

Breathing Space

To bezpłatna, zapewniająca dyskrecję usługa telefoniczna dla osób doświadczających obniżonego nastroju, depresji lub lęku i potrzebujących z kimś porozmawiać. Skontaktuj się z Breathing Space:

 **0800 83 85 87**

(od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00–2:00, od piątku od godz. 18:00 do poniedziałku do godz. 6:00)

 **www.breathingspace.scot**

Samaritans

Zapewniają anonimowe wsparcie emocjonalne 24 godziny na dobę przez 365 dni w roku osobom, które czują się przygnębione lub potrzebują z kimś porozmawiać. Można się z nimi skontaktować:

 **116 123**

 **jo@samaritans.org**

 **www.samaritans.org**

Listownie:

Adres zwolniony z opłaty pocztowej
SAMARITANS LETTERS



Childline

To bezpłatna, całodobowa linia pomocy. Dzieci i młodzież mogą zadzwonić i porozmawiać z terapeutą z Childline o każdym problemie, w tym o przeżywaniu żałoby. Można się z nimi skontaktować:


 0800 11 11

 www.childline.org

Child Bereavement Charity

Pracuje z rodzinami i dziećmi w przypadku śmierci dziecka lub jeśli przeżywa ono żałobę. Skontaktuj się z nimi:

 0800 02 888 40

 scotlandsupport@childbereavementuk.org

 www.childbereavementuk.org

Listownie: Child Bereavement UK, First Floor, 16 Fitzroy Place, Glasgow, G3 7RW

Winston's Wish

Pracuje z dziećmi, które przeżywają żałobę. Skontaktuj się z nimi:

 0808 80 200 21

(od poniedziałku do piątku
w godzinach 9:00–17:00)


 info@winstonswish.org.uk

 www.winstonswish.org

Listownie: 17 Royal Crescent, Cheltenham, Gloucestershire, GL50 3DA

Survivors of Bereavement by Suicide

Oferuje emocjonalne i praktyczne wsparcie dla osób, które przeżywają żałobę z powodu samobójstwa bliskiej osoby. Można się z nimi skontaktować:

 0300 111 5065
(w godzinach 9:00–21:00)

 email.support@uksobs.org


 www.uksobs.org

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

PAPYRUS

To brytyjska organizacja charytatywna zajmująca się zapobieganiem samobójstwom wśród młodzieży. Jej infolinia, HOPELineUK, oferuje praktyczne porady, informacje i pozbawione krytycyzmu wsparcie ze strony wyszkolonych specjalistów dzieciom, nastolatkom i wszystkim osobom w wieku do 35 lat, które martwią się o siebie lub o znaną im młodą osobę, która może nosić się z zamiarem samobójstwa.

Skontaktuj się z nimi:


 0800 068 4141
(w godzinach 9:00–0:00)

 pat@papyrus-uk.org

 www.papyrus-uk.org

The Compassionate Friends

Jest organizacją zraszającą rodziców pograżonych w żałobie i ich rodziny, oferującą wsparcie innym osobom, które przeżyły śmierć dziecka. Można się z nimi skontaktować:

 **0345 123 2304**
(10:00–16:00, 19:00–22:00)

 **helpline@tcf.org.uk**

 **www.tcf.org.uk**

Listownie: Kilburn Grange, Priory Park Road,
London, NW6 7UJ

Cruse Bereavement Care Scotland

Oferuje bezpłatną opiekę i wsparcie w żałobie poprzez poradnictwo indywidualne lub lokalne grupy wsparcia. Aby dowiedzieć się, jakie usługi są dostępne w Twojej okolicy, skontaktuj się z krajowym biurem organizacji:

 **0808 802 616**

 **support@crusescotland.org.uk**

 **www.crusescotland.org.uk**

Listownie: Cruse Bereavement Care
Scotland, CBCS Headquarters, 29 Barossa
Place, Perth, PH1 5HH

PETAL (People Experiencing Trauma and Loss)

Zapewnia praktyczne i emocjonalne wsparcie osobom, które ucierpiały z powodu morderstwa lub samobójstwa. Skontaktuj się z nimi:

 **01698 324502**

 **info@petalsupport.com**

 **www.petalsupport.com**

Inicjatywy szkockiego rządu

W 2018 r. rząd Szkocji opublikował Plan działania na rzecz zapobiegania samobójstwom: Every Life Matters, w którym przedstawił swoją wizję Szkocji, w której można zapobiegać samobójstwom; w której pomoc i wsparcie są dostępne dla każdego, kto rozważa samobójstwo, oraz dla tych, którzy stracili bliską osobę w wyniku samobójstwa. Z końcem 2021 roku plan zostanie sfinalizowany i zastąpiony nową Strategią zapobiegania samobójstwom na rok 2022.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę:

„See Me”

Szkocki program zwalczania stygmatyzacji i dyskryminacji w odniesieniu do zdrowia psychicznego. Więcej informacji:

 **www.seemescotland.org**

The Scottish Recovery Network

Podnosi świadomość na temat radzenia sobie z problemami natury psychicznej. Więcej informacji:

 **www.scottishrecovery.net**

Porady prawne

Jeśli potrzebujesz adwokata, możesz skontaktować się z:

Law Society of Scotland:



0131 226 7411



E-mail: lawscot@lawscot.org.uk



www.lawscot.org.uk

Listownie: Atria One, 144 Morrison Street, Edinburgh, EH3 8EX

Świadczenia socjalne

Aby uzyskać poradę w sprawie świadczeń socjalnych, zwróć się do Citizens Advice Scotland. Na stronie internetowej można uzyskać poradę online oraz znaleźć lokalny oddział. Skontaktuj się z nimi:

Citizens Advice Scotland



0800 028 1456



www.cas.org.uk

Money Advice Scotland

Może udzielić szczegółowych informacji na temat lokalnych projektów dotyczących uprawnień do zasiłku. Skontaktuj się z nimi:



info@moneyadvicescotland.org.uk



www.moneyadvicescotland.org.uk

Inne porady

Mental Welfare Commission for Scotland (MWC)



0800 389 6809



mwc.enquiries@nhs.scot



www.mwcscot.org.uk

Listownie: Thistle House, 91 Haymarket Terrace, Edinburgh EH12 5HE

Care Inspectorate



0345 600 9527



enquiries@careinspectorate.gov.scot



www.careinspectorate.com

Listownie: Compass House, 11 Riverside, Dundee DD1 4NY



Pomocne książki

No Time to Say Goodbye

Surviving the Suicide of a Loved One

Carla Fine, Main Street Books, 1999, ISBN: 0385485514

All in the End is Harvest

An Anthology of Poetry for Those Who Grieve

Agnes Whitaker, Darton, Longman & Todd Ltd, ISBN: 0232516243

A Special Scar

The Experiences of People Bereaved by Suicide

Alison Wertheimer, Routledge, 2001, ISBN: 0415220270

Healing After the Suicide of a Relative

Ann Smolin, Simon & Schuster Inc, 1993, ISBN: 0671796607

Bathed in Blue

Rona Ross, Chipmunka, 2008, ISBN: 9781847477460

Beyond the Rough Rock

Supporting a Child who has been Bereaved through Suicide

Dostępne w Winston's Wish:

www.winstonswish.org.uk



Podziękowania

Inspiracją do powstania tej broszury były rodziny, które zwróciły się do działu informacyjnego SAMH z prośbą o poradę i informacje. Ich przypadki zwróciły naszą uwagę na potrzebę informacji i wsparcia dla osób pogrążonych w żałobie z powodu samobójstwa. Organizacja SAMH jest szczególnie wdzięczna rodzinom i przyjaciołom, którzy wsparli finansowo pierwsze wydanie i kolejne egzemplarze tej broszury, aby uczcić pamięć bliskiej osoby. Wiele osób przekazało pomocne uwagi na temat wstępnych wersji broszury, za co im wszystkim dziękujemy.

Dodatkowe egzemplarze tej broszury można otrzymać, kontaktując się z SAMH pod numerem telefonu 0141 530 1000, lub pobrać ją ze strony internetowej SAMH pod adresem www.samh.org.uk.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze uznawane są za aktualne w dniu jej publikacji, ale nie gwarantujemy ich dokładności. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do zastosowania tych informacji w konkretnej sytuacji, należy zwrócić się o poradę do prawnika lub innego odpowiedniego doradcy.

Prawa autorskie © SAMH 2017
(aktualizacja: listopad 2021 r.)



for Scotland's mental health

Jeśli przytłaczają Cię problemy lub masz myśli samobójcze, nie ukrywaj tego. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, lub zadzwoń do organizacji **Breathing Space** pod numer **0800 83 85 87** albo do organizacji **Samaritans** pod numer **116 123**.

Jeśli poważnie myślisz o samobójstwie, masz plan i środki, aby go zrealizować: zadzwoń natychmiast pod numer 999.

Tłumaczenie broszury *Po samobójstwie* zostało współfinansowane przez organizację SAMH i szkocką policję.


SAMH jest szkocką organizacją charytatywną zajmującą się zdrowiem psychicznym i działającą na rzecz zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia wszystkich ludzi. Naszym zadaniem jest zapewnianie pomocy, informacji i wsparcia osobom dotkniętym problemami ze zdrowiem psychicznym.

samh.org.uk

 @samhtweets

 facebook.com/SAMHmentalhealth

 @samhscotland

 0344 800 0550

 info@samh.org.uk

SAMH (Scottish Association for Mental Health) jest szkocką organizacją charytatywną o numerze SC008897. Siedziba: Brunswick House, 51 Wilson Street, Glasgow G1 1UZ. SAMH jest spółką z odpowiedzialnością ograniczoną do wysokości gwarancji zarejestrowaną w Szkocji pod numerem 82340.