

Netektis dėl savižudybės

Naudingas leidinys netekus
artimojo



Ižanga

Savižudybių prevencijos koordinatorių darbo grupė Rytų vietovėje peržiūrėjo šį informacinio leidinio „Netektis dėl savižudybės“ leidimą. Šios grupės nariai yra Psichinės sveikatos pagalbos vadovė Margaret Woods, Savižudybių prevencijos koordinatorius Pat McGreevy, Psichinės sveikatos gerinimo/ savižudybių prevencijos Sveikatos raidos specialistė Fiona Molloy, Psichinės sveikatos gerinimo vyresnioji specialistė Maria Morgan.

Norėtume padėkoti savo kolegoms bei įvairioms „Netektis dėl savižudybės“ grupėms visoje Šiaurės Airijoje už jų indėlių bei rekomendacijas sudarant šį informacinį leidinį.

Esame labai dėkingi „Westcare“, kurie sukūrė pirminį lankstinuko variantą bei leido peržiūrėti ir išleisti šį leidimą.

Turinys

Jausmai, kuriuos galite patirti	4
Pirmosios reakcijos	4
Natūrali reakcija	5
Kodėl?	6
Šeima	7
Vaikai	7
Izoliavimas	9
Parama	10
Pasiūlymai artimojo netekusiems žmonėms	10
Savižudybės tyrimas	13
Jūsų reikalų išaiškinimas	16
Parama laidotuvių išlaidoms apmokėti	17
Kitos galimos pašalpos	20
Naudingos organizacijos	23
Naudingi leidiniai	31

Jausmai, kuriuos galite patirti

Kai kas nors nusižudo, tai paveikia daugelį žmonių. Tėvai, partneriai, giminaičiai ir draugai – visi jie jaučia skausmą. Žmonės, kurie netenka artimų žmonių dėl savižudybės, turi žinoti, jog yra daugybė tarnybų, kurios galėtų padėti jiems ištvirti esant tokioms nepaprastoms aplinkybėms bei susitvarkyti su jų patiriamomis reakcijomis.

Pirmosios reakcijos

Kai nusižudo artimas žmogus, Jūsų visas normalus pasaulis subyra į šipulius. Galite jaustis visiškai sužlugdytas dėl to, kas nutiko ir klausti savęs, kaip išgyvensite šią tragišką netektį.

Niekas negali paruošti žmogaus

tokiam įvykiui. Patenkate į Jums

nepažįstamą situaciją, kurioje nėra

jokių kelių rodančių ženklų, ir kurioje

jaučiatės pasimetęs bei bejėgis.

Šoko būsenoje esate sustingęs, tačiau

turite susitvarkyti su dalykais, kurie nuo

Jūsų nepriklauso. Jums nesuprantant

Jūsų širdis gali kraujuoti iš skausmo.

Policija, gydytojai bei kiti specialistai, atrodo, gali padėti; trūksta informacijos,

atsakymų nėra. Gali įsikišti žiniasklaida

ir Jūsų asmeninis sielvartas tampa



vieša nuosavybe. Jūs turite teisę nekalbėti su žiniasklaida arba galite paskirti žmogų, kuris kalbės Jūsų vardu. Šie sukrečiantys įvykiai gali problokšti Jus. Galite nebenorėti tikėti, jog Jūsų mylimas žmogus galėjo atimti sau gyvybę ir pradėti ieškoti kitų paaiškinimų. Gali atrodyti, jog tai nutiko kitam žmogui ir tikėtės, jog prabudus iš šio siaubingo košmaro, viskas grįš į savo vietas, kaip tai buvo anksčiau.

Natūrali reakcija

Sielvartas – tai natūrali reakcija į netektį. Galite verkti, prisiminti, ilgėtis bei kalbėti – tai tik keli iš daugelio būdų, kaip mes išreiškiame savo liūdesį. Pyktis taip pat gali užimti didelę dalį sielvartaujant. Mes dažnai priešinamės netekčiai ir manome, jog mirtis yra neteisinga.

Taip neturėjo nutikti. Galite jaustis siaubingai vienišas bei, kad Jums kažko trūksta. Kuriam laikui galite netekti gyvenimo prasmės, būti prastos nuotaikos, tiesiog Jums gali būti sunku ir toliau judėti kiekvieną dieną, net ir kiekvieną valandą. Kaltės jausmas, kuris yra normali sielvarto dalis, dažnai dar labiau padidina skausmą. Sielvartas gali sukelti nerimą, depresiją bei nuovargį. Kartais šie jausmai tik sustiprėja bei užsitęsia. Jei šie simptomai labai paaštrėja, gali tekti pasikalbėti su šeimos gydytoju.

Kai Jūsų mylimas žmogus nusižudo, sielvartavimas gali tapti sudėtingesniu, kurį dar sunkiau išsklaidyti. Mirtis – staigi ir netikėta. Gali atrodyti, jog jos buvo galima išvengti, tad

„Sielvartas – tai natūrali reakcija į netektį..“

gali atsirasti gilūs pykčio ir kaltės jausmai. Gali atrodyti, jog kažkas turi būti kaltas.

Galite pykti ant mirusio žmogaus – „kodėl jis ar ji paliko mane?“ Galite patirti gilų atmetimo jausmą, ypač kai tokiu būdu miršta Jūsų partneris. Šeimos nariai dažnai jaučiasi atsakingi už mirusiojo asmens veiksmus ir mano, kad jie galėjo ar turėjo ką nors padaryti, kad būtų išvengta mirties. Svarbu laikytis tikrovės, kad mirtis – ne Jūsų kaltė. Tai tragiškas įvykis. Niekas negali prisiimti visos atsakomybės už kito gyvybę.

Pyktis gali būti nukreipiamas į kitus – „kas nors juk turėjo pastebėti“. Kiti pyktį nukreipia į save – „aš turėjau pastebėti“, ir taip pradedame kaltinti save. Toks savigraužos modelis yra labai pavojingas.

Kodėl?

Klausimas „kodėl“ apima didžiulę dalį. Jį užduosite vėl ir vėl. Paklaikusiai ieškosite raštelio, kuris viską paaiškintų, tačiau net jei ir tokį rasite, retai kada jis atsakys į Jūsų klausimus. Jis tik papasakos, kaip mirusysis jautėsi nelaimės metu, tačiau greičiausiai, jame nebus papasakota visa istorija „Kodėl man? Kodėl mums? Ką tokio padarėme, kad to nusipelnėme?“



Galite patirti šiuos simptomus, pavyzdžiui, panikos priepuolius, sapnuoti košmarus; miego sutrikimus ir prisiminimus iš praeities, ypač jei kūną radote pats. Tikrai natūralu galvoti, jog „kraustotės iš proto“.

Jei randamas savižudžio raštelis, koroneris jį turi perduoti policijai kaip tyrimo dalį. Jei savižudžio raštelis adresuojamas tam tikram asmeniui, šis asmuo raštelį gali pasiimti iš koronerio biuro, kai baigiamas tyrimas. Tai būtina padaryti asmeniškai, kad šis raštelis nepasimestų siunčiant paštu.

Šeima

Tokių metų gali labai nukentėti šeimos santykiai. Skirtingai sielvartaujantiems šeimos nariams gali būti sunku suprasti vienas kitą ar bendrauti vienas su kitu. Kai kurie artimieji gali netgi nenorėti minėti mirusiojo vardo. Gali kilti konfliktai, kurie gali sukelti dar didesnę širdgėlą bei skausmą. Kartais ieškant asmens, kuris būtų kaltas, yra apkaltinamas vienas iš šeimos narių, kuris tampa atpirkimo ožiu. Jis izoliuojamas.

Vaikai

Vaikams šeimoje gali būti ypač sunku. Dažnai šeimos bando apsaugoti vaikus neleidžiant jiems dalyvauti laidotuviuose arba nepasakant jiems, kas nutiko.

Tačiau vaikai pastabi didžiulę kančią aplink ir dažniausiai išgirsta visą žiaurią informaciją iš kitų šaltinių, pavyzdžiui, mokykloje. Susirūpinimą keliančius klausimus būtų pravartu aptarti su mokykla ar kitomis



organizacijomis, su kuriomis yra susiję vaikai, pavyzdžiui, jaunimo klubai ir t.t.

Jie gali jaustis įstrigę tyloje, kadangi jie „neturėtų žinoti“ bei jaustis taip, lyg jiems draudžiama kalbėti apie tai, kas nutiko, dalintis sielvartu bei taip pat sielvartauti. Paskalos gali žėisti vaikus, jei jiems nebus pasakyta tiesa.



Vaikus reikia paruošti pasauliui po tokios

traumuojančios mirties. Sąžiningas bei atviras bendravimas švelniu būdu labiausiai padeda. Jaunesniems vaikams dažnai užtenka žinoti, kad jų giminaičiui nutiko nelaimė. Vyresniems vaikams reikės žinoti, kas nutiko bei leisti jiems kalbėti apie tai bei užduoti klausimus. „Barnardo’s“ artimųjų netekusių vaikų tarnyba gali padėti tai padaryti. Jie gali paskirti asmenį, kuris išklausys Jus ir padės rasti geriausią būdą padėti vaikui. Jie gali pateikti aiškia, pagal amžių tinkančią informaciją tiek žodžiu, tiek ir raštu. „Barnardo’s“ taip pat suteiks Jums ir Jūsų vaikams galimybę susitikti su patyrusiais darbuotojais. Šie darbuotojai puikiai išklausys bei padės vaikams. Galima aptarti visas individualaus darbo su vaikais ir jaunimu galimybes, atkreipiant dėmesį į savižudybės įtaką jiems ir jų gyvenimui. Jums kaip tėvams ar globėjams reguliariai ir tinkamai bus pateikiami komentarai. Šeimos taip pat turės galimybę,

jei to reikėtų, apsilankyti grupėse, kuriose susitinka dėl savižudybių netekę artimųjų žmonės, pagal gyvenamąją vietą.

„Barnardo’s“ informacinis leidinys „Kaip padėti vaikams bei jaunimui, kurie neteko artimųjų dėl savižudybės“ padės Jums paaiškinti savižudybę savo vaikui ar vaikams.

Izoliavimas

Šeimos, kurių artimieji nusizudė, dažnai jaučiasi socialiai izoliuotais. Nežinodami, ką pasakyti, draugai ir kaimynai gali Jūsų vengti ar atsitraukti nuo Jūsų. Kiti gali prieiti ir paklausti, kaip laikotės, tačiau Jūs jausite, jog jie iš tikrųjų nenori to žinoti. Atrodys, jog Jus supa tik laimingos šeimos, kurios nenori matyti Jūsų skausmo. Todėl Jūs galite jaustis pasmerktais ir izoliuotais. Netgi galite jausti gėdą.

Galite nepažinoti nei vieno, kuris būtų netekęs artimo žmogaus tokiu tragišku būdu. Dėl to Jūs galite jaustis ypač vienišas. Kiti pašaliniai žmonės gali užduoti tokius asmeninius klausimus, į kuriuos bus sunku atsakyti – atrodo, jog jie nori tik išgirsti apie Jūsų istoriją. Gali užtekti paprasto teiginio kaip „Jis ar ji nebepajėgė toliau gyventi“. Sielvartaudamas žmogus turi išreikšti bei susidoroti su savo jausmais. Atsiranda poreikis kalbėti apie tai, kas įvyko, apie šio įvykio prasmę ir paklausti „kodėl“.

Svarbu papasakoti savo istoriją ir pasakoti ją tol, kol Jums to reikės. Šis procesas gali tęstis ilgą laiką, net ir metus.



Parama

Kad išvertumėte šį sunkų laikotarpį, Jums reikalinga kitų žmonių parama.

Galite kreiptis į savo šeimą, draugus, dvasininkus ar laidotuvių direktorius. Kadangi šiuo atveju sielvertas skiriasi nuo kitų, gali taip pat prireikti paramos iš patarėjų ar gydytojų. Taip pat gali padėti, jei susitiktumėte su kitais žmonėmis, kurie neteko artimųjų dėl tos pačios priežasties. Svarbu suprasti, jog šis didžiulis sielvertas yra labai natūrali reakcija į šį liūdną bei tragišką įvykį. Šiuo metu svarbu suprasti, jog esate pažeidžiamas ir pasirūpinti savimi. Svarbiausia atminti, kad tai ne Jūsų kaltė. Niekas nekaltas. Šio lankstinuko kitoje pusėje rasite paramos grupių ir kitų paramos tarnybų sąrašą.

Pasiūlymai artimojo netekusiems asmenims

“ Žinokite, kad Jūs viską ištersite. Gal taip nemanote, tačiau Jūs galite tai padaryti. ”

“ Žinokite, kad patiriamų jausmų intensyvumas gali Jus priblokšti, tačiau visi Jūsų jausmai yra normalūs. ”

“ Kovokite su „kodėl“ tai nutiko, kol Jums nebereikės to žinoti arba būsite patenkintas nepilnais atsakymais. ”

“ Pyktis, kaltė, sumišimas ir užmiršimas yra dažnos reakcijos. Jūs neišprotėjote: Jūs gedite. ”

“ Atminkite, jog galite pykti ant kito žmogaus, pasaulio, Dievo, savęs. Viskas gerai – išreikškite jį. ”

“ Mintys apie savižudybę yra dažnos. Tai dar nereiškia, kad taip ir padarysite. ”

“ Galite jausti kaltę dėl to, ką padarėte ar nepadarėte. Kaltė gali virsti gailėjimusi per atleidimą. ”

“ Neužmirškite vienu metu galvoti apie vieną momentą ar dieną. ”

“ Raskite gerą klausytoją, kuriam galite išsipasakoti. Paskambinkite kam nors, jei reikia pasikalbėti. ”

“ Duokite sau laiko pasveikti. ”

“ Nebijokite verkti. Ašaros gydo. ”

“ Atminkite, kad pasirinkimas buvo ne Jūsų. Niekas neturi tokios įtakos kitų gyvenimui. ”

“ Tikėkitės atkritimo. Emocijos gali grįžti kaip potvynio banga, bet tai gali būti tik sielvartas, su kuriuo dar nesusitvarkėte. ”

“ Pasistenkite atidėti sprendimus. ”

“ Leiskite sau gauti profesionalią pagalbą. ”

“ Supraskite savo šeimos bei draugų skausmą. ”

“ Būkite kantrūs su savimi ir kitais, kurie gali nesuprasti. ”

“ Nusistatykite ribas ir išmokite pasakyti ne. ”

“ Venkite žmonių, kurie nori nurodyti, ką ir kaip Jums jausti. ”

“ Daugelis žmonių mano, kad jų asmeninis dvasinis tikėjimas yra didžiulis stiprybės šaltinis. ”

“ Kartu su sielvartu įprastos fizinės reakcijos, pavyzdžiui, galvos skausmas, apetito praradimas, negalėjimas miegoti. ”

“ Supraskite, kad noras juoktis su kitais ir iš savęs gydo. ”

“ Užduokite klausimus ir dirbkite su pykčio, kaltės ar kitais jausmais, kol sugebėsite juos paleisti. Paleisti dar nereiškia užmiršti. ”

“ Žinokite, jog Jūs jau niekada nebebūsite toks pat, tačiau galite išgyventi ir net pasiekti daugiau nei tik išgyventi. ”

“ Būkite geras ir švelnus su savimi. ”

Savižudybės tyrimas

Oficialios institucijos visuomet įsikiša į staigių mirčių, įskaitant savižudybes, tyrimą. Šios oficialios institucijos – tai policija, Koroneris ir patologas.

Artimojo netekę asmenys kartais mano, kad jie nelabai gali kontroliuoti parengiamuosius įvykius, tačiau labai svarbu, kad tokios mirtys būtų kruopščiai ir nedelsiant ištirtos, kad kuo greičiau kūnas būtų atiduotas šeimai, kad būtų galima jį palaidoti ar kremuotas.

Kai randamas asmuo, policija apsaugo įvykio vietą, kol nebaigia pirminio tyrimo, o gydytojas nepatvirtina mirties. Gydytojas – tai šeimos gydytojas, policijos gydytojas ar ligoninės gydytojas. Dažniausiai taip pat dalyvauja greitosios medicinos pagalbos grupė.

Pranešama koroneriui, kuris leidžia šeimos laidotuvių direktoriui pervežti kūną į ligoninės morgą oficialiam šeimos nario ar draugo atpažinimui.



Koroneris – tai patyręs teisininkas, atsakingas už vietos rajoną. Koroneris nurodo policijai suorganizuoti pomirtinį skrodimą, o tai yra vidinis ir išorinis mirusio asmens tyrimas.

Tai atlieka specialiai apmokytas gydytojas, vadinamas patologu ir tai gali vykti kitame, specialiai tokiu tikslu įrengtame morge.

Policijos pareigūnas visada lydi asmenį, kai jis yra pervežamas, kol koroneris neatiduoda jo šeimai. Šis tyrimas, žinomas kaip skrodimas ar autopsija, paprastai atliekamas per 24 valandas nuo kūno suradimo, kuris po to nedelsiant yra atiduodamas šeimai. Jei patologas pasilieka organus tolimesniam tyrimui, koronerio ryšių pareigūnas apie tai iš anksto informuos šeimos atstovą. Organai gražinami kaip galima greičiau arba, kitu atveju, viskas atliekama pagal šeimos nurodymus.

Policija savo tyrimą pagrindžia dokumentais koronerio vardu paimdama pareiškimus iš liudytojų, šeimos, policijos, gydytojų ir paramedikų bei gali nufotografuoti įvykio vietą. Pomirtinių ataskaitų ir policijos įrodymų parengimas užtrunka keletą mėnesių, tada koroneris nusprendžia, ką daryti. Dažniausiai savižudybių Šiaurės Airijoje byloms **neprireikia** tyrimo, kuris yra oficialus mirties aplinkybių tyrimas atliekamas viešo teismo metu. Artimojo netekę asmenys gali pageidauti susisiekti su koroneriu ir pasiteirauti apie jo atliekamo tyrimo pobūdį ir mastą. Jei koroneris užbaigia tyrimą be teismo tyrimo, jis išduoda dokumentą, oficialiai pranešantį tyrimo išvadas vietos Mirčių registrui, kurie tuomet pasikviečia šeimos narį atvykti į Registrą, kad būtų užregistruota mirtis bei išduotas mirties liudijimas.

Koroneris išduos laikiną mirties liudijimą, leidžiantį įvykti laidotuvėms. Juo galima pasinaudoti prašant pašalpu, draudimo išmokų ir pan. (jį priima dauguma, tačiau ne visos organizacijos) kol koroneris išduoda galutinį mirties liudijimą, kai gaunamos tyrimo išvados.

Nuo pradžios iki pabaigos

Kūno atradimas

**Susisiekiama su policija / greitąja
medicinos pagalba / gydytoju**

**Informuojama šeima ir susisiekiama
su koroneriu**

Laidotuvių direktorius

Susisiekiama su dvasininku

Kūnas išvežamas iš morgo

Oficialus tapatybės nustatymas

Skrodimas

Gražinamas kūnas laidotuvėms

Koronerio tyrimas

Mirties liudijimo išdavimas

Jūsų reikalų išaiškinimas

Turi būti informuojami šeimos artimieji ir draugai. Jei mirusysis paliko testamentą, testamentą vykdytojas ar turto administratorius turi būti informuojami. Gali prireikti susisiekti su mirusiojo advokatu, kad išsiaiškintumėte, kas jis toks. Jei testamentą vykdytojas/ administratorius nėra nurodomas šiame etape, vėliau gali kilti sunkumų, pavyzdžiui, organizuojant laido tuves.

Kai žmogus miršta, dažniausiai būna daug finansinių klausimų, kuriuos būtina išspręsti. Naudinga susirinkti kuo daugiau atitinkamų dokumentų. Tokie dokumentai yra šie:



- Testamentas
- Banko ir statybos organizacijų knygelės ir ataskaitos
- Draudimo polisai
- Pensijos ir pašalpų knygelės
- Informacija apie bet kokias kredito sutartis ar neišmokėtas paskolas
- Nekilnojamojo turto įkeitimo raštus
- Nuomos knygelė
- Akcijų, santaupų liudijimai, premijos ir obligacijos.
- Mokesčių dokumentai.

Mirusio asmens nuosavybė ir asmeniniai daiktai negali būti išdalinti, kol nebus teisėtai leidžiama taip padaryti.

Šis teisėtas leidimas – tai oficialus testamentu patvirtinimas, jei toks yra, arba valdymo raštai, jei testamentu nėra.

Mirusio asmens advokatas padės Jums tvarkant šiuos reikalus.

Parama laidotuvių išlaidoms apmokėti

Galite gauti pagalbą laidotuvių išlaidoms padengti, jei susitarėte dėl laidotuvių, turite teisę kreiptis dėl pašalpos ir jei Jūs arba Jūsų partneris gauna vieną iš šių pašalpų:

- Mažas pajamas gaunančių asmenų pašalpą
- Bedarbio pašalpą (remiantis pajamomis)
- Būsto pašalpą
- Vaiko mokesčio kreditą – suteikiamas didesniu tarifu nei šeimos pajamos
- Darbo mokesčių kreditas – kai kartu gaunama negalios, sunkios negalios pašalpa arba
- Pensijos kreditą

ir dėl rimtų priežasčių prisiimate atsakomybę už laidotuves.

Kas turi teisę kreiptis?

- Mirusiojo partneris mirties metu (partneris – tai asmuo, su kuriuo esate susituokę arba asmuo, su kuriuo gyvenate taip, lyg būtumėte susituokę; arba civilinis partneris)

- Mirusysis yra vaikas ir už jį esate atsakingas Jūs
- Buvote mirusiojo artimasis ar draugas, tad visiškai pagrįstai galite prisiimti atsakomybę už laidotuves. Mirusysis neturėjo partnerio, tėvų, sūnaus ar dukters (daugiau informacijos rasite socialinės apsaugos interneto svetainėje adresu: www.dsdni.gov.uk).

Pagalbą dėl mokėjimų taip galite gauti, jei:

- apmokate už laidotuves, kurios vyksta Jungtinėje Karalystėje, o mirusysis mirties metu buvo Jungtinės Karalystės gyventojas

- prisiimate atsakomybę už laidotuvių Išlaidas, o Socialinės apsaugos tarnyba Nustato, jog turite teisę prašyti kompensacijos.

Jei laidotuvių metu negaunate vienos iš pašalpų ar kreditų, tačiau kreipėtės dėl jų ir turite teisę jas gauti, per tris mėnesius nuo laidotuvių, Jūs galite gauti laidotuvių pašalpą. Kreiptis dėl laidotuvių pašalpos turėtumėte tuo pačiu metu kaip ir dėl pašalpos ar mokesčių kredito. Neturėtumėte laukti, kol iš tikrųjų gausite pašalpą už mokesčių kreditą, kadangi gali pasibaigti trijų mėnesių prašymo dėl pašalpos pateikimo laikotarpis.



Socialinės paramos tarnyba turi patvirtinti, kad Jūs pagrįstai esate atsakingas už laidotuvių išlaidas ir, kad nėra jokio kito asmens, kuris galėtų prisiimti atsakomybę.

Artimojo netekęs asmuo turėtų išsiųsti prašymą dėl laidotuvių išmokos, jei tuo metu jis dar neturi sąskaitos. Jei lauksite, kol gausite sąskaitą, galite nesuspėti kreiptis dėl išmokos. Prašymo forma turėtų būti atsiųsta be sąskaitos, nes sąskaita galės būti atsiųsta Socialinės paramos tarnybai, kai ji bus gauta.

Turėtumėte pasinaudoti SF 200 forma (ją galima gauti vietos Socialinės paramos tarnybos biuruose) arba pateikti pirminį prašymą laišku ir tuomet Jums bus atsiųsta SF 200 forma. Prašymo data bus ta data, kai Socialinės paramos tarnyba gaus pirmąjį Jūsų laišką laikant, kad forma bus grąžinta per mėnesį nuo šios datos.

Kartu su prašymo forma turite atsiųsti originalią laidotuvių direktoriaus sąskaitą (ne kopiją). Jei artimojo netekęs asmuo neturi sąskaitos, turėtumėte atsiųsti prašymo formą bei sąskaitą, kai tik ją gausite.

Socialinės paramos tarnyba gali atlikti šiuos išskaitymus iš išmokos už laidotuves:

Asmens turta, kurį gali gauti šeima prieš gaunant oficialų testamentą patvirtinimą ar valdymo raštus.

Kai gaunamas oficialus testamentą patvirtinimas arba valdymo raštai,

Socialinės paramos tarnyba gali susigražinti laidotuvių išmoką iš asmens turto. Laidotuvių išlaidoms teikiama pirmenybė paveldėtam turtui. Tačiau giminaičiams paliktas asmeninis turtas bei gyvo partnerio užimamų namų vertė neįskaičiuojama į paveldėtą turtą.

Prašome atkreipti dėmesį, jog Jums gali būti išmokėta ir netekusio artimojo išmoka, jei Jūsų miręs sutuoktinis ar civilinis partneris atitinka Valstybinio draudimo sąlygas ir:

- Jūs esate jaunesnis nei nustatytas valstybinis pensijinis amžius (60 metų moterims; 65 metų vyrams);
arba
- Jūsų miręs sutuoktinis ar civilinis partneris mirties metu negavo A kategorijos valstybinės pensijos

Kitos galimos pašalpos

Vaikus auginančio našlio (našlės) pašalpa

Vyras ar moteris (dar nesulaukęs pensijinio amžiaus) gali gauti vaikus auginančio našlio (našlės) pašalpą, jei miręs sutuoktinis ar civilinis partneris atitinka valstybinio draudimo sąlygas ir:

- jis arba ji turi vaiką, už kurį gauna arba galėjo gauti vaiko pašalpą; arba
- Kai našlė ar gyva likusi civilinė partnerė laukiasi vaiko:

- nuo mirusio vyro
- nuo mirusio civilinio partnerio

Vaikus auginančio našlio (našlės) pašalpa mokama nepriklausomai nuo turto ir ar prašymą pateikęs asmuo dirba.

Globėjo pašalpa

Teisė į globėjo pašalpą galioja iki 8 savaičių nuo negalia turinčio asmens, kuriuo reikėjo rūpintis, mirties, su sąlyga, kad visi kiti reikalavimai yra įvykdyti.

Visa su pašalpomis susijusi informacija buvo paimta iš Socialinės paramos tarnybos interneto svetainės, kurią galima pasiekti adresu www.dsdni.gov.uk

Gyvybės draudimas

Daugelyje gyvybės draudimo polisų numatyta 2 metų savižudybės išimtis. Jei žmogus nusižudo per 2 metus nuo gyvybės draudimo sutarties sudarymo, kompanija draudimo neišmoka. Praėjus 2 metams, kompanija draudimą moka kaip ir už bet kokią kitą mirtį. Tačiau patariama susisiekti su draudimo kompanija, kuri pateiks daugiau informacijos.

Nuo 2001 m. balandžio mėn. našlio (-ės) pašalpa buvo pakeista Artimojo netekusio asmens pašalpa; Vaikus auginančio našlio (-ės) pašalpa bei Artimojo netekusio asmens priemoka, kuri mokama kartu su mažas pajamas gaunančio asmens pašalpa bei būsto pašalpa.

Daugiau informacijos ir pagalbos galima gauti Socialinės paramos tarnyboje, Mokesčių inspekcijoje, vietos nepriklausomų konsultacijų centre ar Gyventojų konsultavimo biure.

Turto tvarkymas: oficialaus testamento patvirtinimo gavimas

Viskas, kas priklausė mirusiam asmeniui, laikoma jo (jos) turtu.

Mirusio asmens turtas dažniausiai perleidžiamas gyviems likusiems artimiesiems ir draugams arba pagal testamentą pateikiamus nurodymus, arba pagal turto palikimo taisyklę, kai mirusysis nepalieka testamentą.

[statymais patvirtintas leidimas, leidžiantis veikti mirusio asmens vardu, vadinamas atstovavimo leidimu. Yra du atstovavimo leidimo tipai:

- Oficialus testamentą patvirtinimas – Oficialus testamentą patvirtinimas suteikiamas asmeniui, kuris testamentą įvardijamas kaip vykdytojas.
- Valdymo raštai – valdymo raštai įteikiami, jei nėra testamentą, testamentą negalioja arba kaip vykdytojai nenori arba negali vykdyti testamentą. Vykdyto raštai paprastai taikomi giminaičiams.

Šioje dalyje sąvoka „oficialus testamentą patvirtinimas“ bus naudojama apibūdinti abiem atstovavimo leidimo tipams.

Oficialus testamentą patvirtinimo leidimas yra Aukščiausiojo teismo dokumentas, kurį išduoda oficialus testamentą patvirtinimo registras. Jis įrodo, kad asmuo įstatymiškai turi teisę tvarkyti mirusio asmens turtą ir reikalus. Jis ypač svarbus, kai reikalai tvarkomi su institucijomis, kuriose laikomi pinigai mirusiojo vardu. Galiojantis oficialus testamentą patvirtinimo leidimas perleidžia visą mirusio asmens turtą oficialus testamentą patvirtinimo leidimą turinčiam asmeniui.

Naudingos organizacijos

CRUSE

Pagalba ir konsultacijos artimųjų netekties atveju visiems, kurie susiduria su problemomis dėl mylimųjų savižudybės. Grupių parama, informacija bei literatūra apie netektį ir praradimą.

Pagalbos linija kiekvieną dieną **Tel.: 0844 477 9400**

Dirba pirmadieniais – penktadieniais 9.30 – 17 val.

El. paštas: helpline@cruse.org.uk

Pagalbos linija jaunuoliams telefonu **Tel.: 0808 808 1677**

El. paštas: info@rd4u.org.uk

www.crusebereavementcare.org.uk

Newry Office

9 Enterprise House

Win Business Park

Canal Quay

Newry BT35 6PH

Tel: **028 3025 2322**

Moy Office

Merrion House

46 The Square

Moy BT71 7SG

Tel: **028 8778 4004**

„LIFELINE“ KONSULTACIJOS TELEFONU

Nesvarbu, kiek Jums metų ir kurioje Šiaurės Airijos vietoje gyvenate, „Lifeline“ siūlo skubią visą parą, septynias dienas per savaitę teikiamą pagalbą, jei Jūs ar Jūsų pažįstamas sielvartaujate ar puolėte į neviltį. Į visus skambučius atsiliepia kvalifikuoti konsultantai, kurie gali išklausti, padėti ir išlaikyti Jūsų poreikius konfidencialiai. Jie turi patirties sprendžiant tokius klausimus kaip savižudybės žala, prievarta, traumas, depresija, nerimas. Jei reikia, Jums gali būti pasiūlytas asmeniškasis susitikimas,

konsultacija ar kitokia terapija per 7 dienas Jūsų vietovėje. „Lifeline“ taip pat gali padėti susisiekti su kitomis tarnybomis, jog užtikrintų, kad gausite geriausią įmanomą pagalbą pagal Jūsų poreikius.

„Lifeline“ taip pat teikia pagalbą bei konsultacijas šeimoms ir globėjams, susirūpinusiems draugams, specialistams, mokytojams, darbuotojams, dirbantiems su jaunimu, dvasininkams ir bendruomenėms.

Paprasčiausiai paskambinkite „Lifeline“ pagalbos linija telefonu **0808 808 000**
www.lifelinehelpline.info
Turintiems klausos problemų tekstinis telefonas **18001 0808 808 8000**

Skambučiai nemokami iš stacionarių ir mobiliųjų telefonų.

Samariečiai

Samariečiai teikia konfidencialią, neteisiančią emocinę paramą 24 valandas per parą žmonėms, kurie patiria nerimą, neviltį, įskaitant ir tokius jausmus, kurie gali privesti prie savižudybės.

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

Newry - 19 St Coleman's Park | Newry
Tel.: **028 3026 6366** Skyrius dirba 9.30 – 21 val.
išskyrus trečiadieniais 19.30 – 21 val.

Turint klausos ir kalbos problemų, skambinti tel: **0845 7909192**

www.samaritans.org

Tel.: **08457 90 90 90** El. paštas: jo@samaritans.org

Vaikų linija

Paskambinę į vaikų liniją galite kalbėti apie bet ką – nei viena problema nėra per didelė ar per maža. Jei bijote, arba negalite savęs kontroliuoti, arba norite tik pasikalbėti – galite paskambinti į Vaikų liniją.

Tel.: 0800 1111

„Barnardos“ – Vaikų, netekusių artimųjų, tarnyba

Paslaugos vaikams ir jaunuoliams, kurių artimieji nusižudė.

Konsultacijos telefonu 028 9066 8333

„Nova Trauma“ parama

Projekto tikslas – padėti jaunuoliams bei jų šeimoms nugalėti baimę dėl trauminės patirties, įskaitant artimųjų netektį.

Tel.: 028 4062 5118

Šeimos traumų centras

Kartais vaikas pirmasis atranda nusižudžiusio šeimos nario kūną. Tai didžiulė trauma vaikui, kurie po tokio įvykio patiria daugybę sunkumų. Jei tėvai nerimauja dėl vaiko po šeimos nario ar artimo draugo savižudybės, jiems gali būti naudinga aptarti tai su psichinės sveikatos specialistu, kuris

specializuojasi šioje darbo su vaikais ir jaunimu srityje. Šeimos traumų centras noriai aptars tokius dalykus su tėvais bei suorganizuos susitikimus su jais, jų vaiku ar jaunuoliu, jei to reikės.

Tel.: 028 90 204700

Gyventojų konsultavimo biurai

Nešališka, konfidenciali ir nemokama konsultacija apie gerovę, pašalpas bei konsultacijas piniginiams klausimais.

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

Tel.: 028 3752 4041

Banbridge Office | 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

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

Tel.: 028 3836 1181

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

Tel.: 028 9042 8288

www.citizensadvice.co.uk

Sąmoningas depresijos nugalėjimas

Paslaugos, paramos grupės ir savipagalba patiriant depresiją / bipolinį sutrikimą.

Pagalbos linija: 0845 120 2961
El. paštas: help@aware-ni.org
Belfast Office | Philip House | 123-127 York Street |
Belfast Tel.: 028 9032 1734

Šiaurės Airijos vaikų auklėjimo tarnyba

Siūlomos paslaugos, įskaitant paramą, konsultacijas
bei patarimus tėvams.

www.parentingni.org
Pagalbos linija: 0808 801 0722
Belfast Office | Franklin House | 12 Brunswick Street
Belfast Tel.: 028 9023 8800

Užjaučiantys draugai

Labdaringa artimųjų netekusių tėvų, brolių ir seserų,
senelių organizacija, skirta padėti netektį patyrusiems
tėvams, broliams ir seserims, seneliams, kurių vaikas/
vaikai mirė.

Pagalbos linija: 0845 123 2304 El. paštas: info@tcf.org.uk
www.tcf.org.uk

„Relate“

Teikiamos paslaugos apima porų ar asmenų santykius,
psichoseksualinę terapiją.

„Relate Teen“ – konsultacijos jaunuoliams dėl santykių
problemų.

Belfast Office | 3 Glengall Street | Belfast
Tel.: 028 9032 3454

Koronerio tarnyba

Koroneriai yra nepriklausomi teismo pareigūnai, kurie gali tvarkyti įvairius reikalus, susijusius su mirtimis, kurių atveju reikalingas tolesnis tyrimas, kad būtų nustatyta mirties priežastis. Koroneriai siekia nustatyti mirties priežastį ir jie pateikia įvairias užklausas, kurios reikalingos, kad tai būtų padaryta, pvz., užsakyti pomirtinį skrodimą, gauti liudytojų parodymus ir medicininius įrašus, atlikti tardymą.

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

Tel.: 028 9044 6800

coronersoffice@courtsni.gov.uk

www.coronersni.gov.uk

Pietų vietovės paramos grupės tiems, kurie neteko artimųjų dėl savižudybės

Artimųjų netekties paramos grupės siūlo paramą, informaciją bei literatūrą apie netektį ir praradimą tiems, kurie patyrė mylimųjų savižudybę.

Niamh Louise fondas

32 Coalisland Road | Killybrackey | Dungannon |
Co Tyrone

Tel.: 028 8775 3327

El. paštas: info@niamhlouisefoundation.com

Paramos grupė artimųjų dėl savižudybės netekusiems žmonėms renkasi kiekvieno mėnesio pirmąjį ketvirtadienį 19 val.

„Drop In Coffee Morning“ renkasi kiekvieną trečiadienį 10.30 – 12.20 val.

PIPS (savižudybių ir žalos sau prevencijos viešoji iniciatyva)

Newry and Mourne

30 Kilmorey Street | Newry

Tel.: 028 3026 6195

El. paštas: info@pipsnewryandmourne.org

Paramos grupė artimųjų dėl savižudybės netekusiems

žmonėms renkasi kiekvieno mėnesio paskutinį trečiadienį 20 val.

„Rytinės kavos“ grupė renkasi kiekvieną trečiadienį 11.00 – 12.30 val.

Springwell Centras

- „Vaivorykštės vaikai“ programa netekusiems artimųjų

55 Edward Street | Lurgan BT66 6DB

Daugiau informacijos paskambinus tel.: 028 3834 7222

PIPS Upper Bann

Renkasi adresu Flat 17 | Mount Zion House | Edward Street | Lurgan BT66 6DB

Daugiau informacijos paskambinus tel.: 07901597608

Šios organizacijos gali suteikti papildomos informacijos bei paramą:

„Ginkime gyvybę“ koordinatorius

Gerovės gerinimo grupė | St Luke's Hospital | Armagh | BT61 7NQ

Tel.: 028 3741 2882

El. paštas: nuala.quinn@southerntrust.hscni.net

Niamh Louise fondas

32 Coalisland Road | Killybrackey | Dungannon |
Co Tyrone

Tel.: 028 8775 3327

El. paštas: info@niamhlouisefoundation.com

PIPS Newry and Mourne

30 Kilmorey Street | Newry

Tel.: 028 3026 6195

El. paštas: info@pipsnewryandmourne.org

„REACT Ltd.“

30A Ardery's Lane | Banbridge

Tel.: 028 4062 8829

El. paštas: counreact@aol.com

PIPS Upper Bann

Susitinka adresu Flat 17 | Mount Zion House | Edward
Street | Lurgan BT66 6DB

Tel.: 07595 221334

El. paštas: pipsupperbann@hotmail.co.uk

Akcija „Psichinė sveikata MensSana“

13 Church Street | Portadown BT66 6DB

Tel.: 028 3839 2314

El. paštas: cloughran@amh.org

Naudingi skaitiniai

Knygos suaugusiesiems

A Grief Observed („Pastebimas sielvartas“), Lewis, CS, Faber

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

A Special Scar – the experience of people bereaved

by suicide („Ypatingas randas – žmonių, kurie neteko artimųjų dėl savižudybės, patirtis“), A. Wertheimer, Routledge (1991)

A Voice For Those Bereaved By Suicide („Balsas tiems, kurie neteko artimųjų dėl savižudybės“), Sarah

McCarthy, Veritas (2001)

Bereaved by Suicide („Netektis dėl savižudybės“), Patrick Shannon (2000), Cruse Bereavement Care

Echoes of Suicide („Savižudybės aidas“), Siobhan Foster Ryan & Luke Monaghan (eds), Veritas Publications (2001)

Grieving a Suicide („Savižudybės sukeltas sielvartas“), Albert Y Hsu, InterVarsity Press, ISBN No 0830823182

Healing Grief: A Guide To Loss & Recovery („Sielvarto gydymas: naudingi patarimai, kaip išgyventi netektį“), Barbara Ward, Vermillion (1994)

Suicide & the Irish („Savižudybė ir airiai“), Dr. M. Kelleher, Mercier Press (1998)

Why People Die By Suicide („Kodėl žmonės nusižudo“), Thomas Joiner (2007)

Knygos jaunimui

Healing your Grieving Heart: for Teens

(„Sielvartaujančios širdies gydymas: paaugliams“), Alan D. Wolfelt, Companion Press (2001)

How to help children and young people bereaved by

Suicide („Kaip padėti vaikams ir jaunuoliams, kurie neteko artimųjų dėl savižudybės“), Barnardo's Northern Ireland (2008)

Facing Grief: Bereavement & the Young Adult („Akistata su sielvartu: Artimųjų netektis ir jaunimas“), Susan

Wallbank, Lutterworth Press (1996)

When Someone Dies: Help for Young People coping with

Grief („kai kas nors miršta: Padėkite jaunimui išverti sielvartą“), Dwaine Steffes, Cruse Bereavement Care (1997)

Knygos mažiems vaikams

A Child's Questions about Death („Vaiko klausimai apie mirtį“), nemokamas leidimas iš „Dignity“, Tel. 0800 387717

Beyond The Rough Rock – Supporting A Child Who Has

Been Bereaved By Suicide („Už kietos uolos – parama vaikui, kuris neteko artimųjų dėl savižudybės“), Winstons Wish Publications www.winstonswish.org.uk

Caring for Bereaved Children („Artimųjų netekusių vaikų priežiūra“), Mary Bending (1993), Cruse Bereavement Care

How to help children and young people bereaved by

Suicide („Kaip padėti vaikams ir jaunuoliams, kurių artimieji nusižudė“), Barnardo's Northern Ireland (2008)

Knygos žmonėms, kurie turi mokymosi sunkumų

Am I allowed to cry? A study of bereavement amongst people who have learning disabilities („Ar man galima verkėti? Mokslinis darbas apie netektį tarp mokymosi sunkumų turinčių žmonių“), Maureen Oswin (1991)

When somebody dies („Kai kas nors miršta“), Sheila Hollins, Sandra Dowling & Noelle Blackman (2003)

When mum died („Kai mirė mama“), Shelia Hollins & Lester Sireling (2004)

When dad died (Kai mirė tėtis“), Shelia Hollins & Lester Sireling (2004)





