

## Social Security Scotland - Ubezpieczenia społeczne w Szkocji

Osoby mieszkające w Szkocji i otrzymujące pewne świadczenia socjalne lub ulgi podatkowe mogą ubiegać się o pomoc w pokryciu kosztów pogrzebu.

Telefonicznie lub za pośrednictwem strony internetowej można uzyskać dodatkowe informacje lub złożyć wniosek.

Telefon: 0800 182 2222

Strona internetowa: [www.mygov.scot/benefits/funeral-support](http://www.mygov.scot/benefits/funeral-support)

## Switchboard - Lesbian and Gay Bereavement Helpline

Wsparcie i porady dla osób homoseksualnych, biseksualnych oraz transgenderycznych, które straciły lub wkrótce stracą kogoś bliskiego.

Telefon: 0300 330 0630 (codziennie w godz. 9:00 – 23:00)

## The Compassionate Friends

Organizacja charytatywna zrzeszająca rodziców, rodzeństwo i dziadków chcących oferować pomoc i opiekę członkom innych rodzin, którzy również ucierpieli w powodu śmierci dziecka lub dzieci bez względu na wiek czy przyczynę.

Telefon: 0345 123 2304

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

## The WAY (Widowed and Young) Foundation

Sieć wsparcia dla kobiet i mężczyzn owdowiałych w wieku poniżej 50 lat oraz dla ich dzieci.

E-mail: [info@wayfoundation.org.uk](mailto:info@wayfoundation.org.uk)

Strona internetowa: [www.wayfoundation.org.uk](http://www.wayfoundation.org.uk)

---

NHS Fife oferuje dostęp do informacji w różnorodnych formatach, w tym w innych językach, w uproszczonych wersjach dla osób z trudnościami w czytaniu, w brytyjskim języku migowym (BSL), Braille'u lub formacie audio.

NHS Fife oferuje też usługę SMS-ową pod numerem telefonu 07805800005 dla osób z zaburzeniami słuchu lub mowy.

Dodatkowe informacje na temat dostępnych formatów można uzyskać pisząc na adres: [fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net](mailto:fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net) lub dzwoniąc pod numer 01592 729130.



## Pomoc i wsparcie w żałobie

\* - Informacje i lokalne organizacje

## Pomocne organizacje

Utrata bliskiej osoby to bolesne wydarzenie w życiu każdego z nas, do którego nie można się szybko przyzwyczaić. Jeżeli czujesz, że sobie z tym nie radzisz, pamiętaj, że istnieją organizacje, które chcą Ci pomóc. Śmierć kogoś bliskiego może pociągać za sobą praktyczne, prawne i finansowe trudności, które wymagają porady i asysty.

### Department of Spiritual Care

Oddział opieki duchowej w ramach NHS Fife oferuje wsparcie w żałobie z zachowaniem poufności, wrażliwości oraz bezstronności. Pomaga znaleźć źródła siły i pocieszenia w trudnym okresie życia.

Z oddziałem można kontaktować się poprzez główną centralę telefoniczną w szpitalu: 01592 643355.

### Breathing Space

Poufna infolinia dla każdego, kto mieszka w Szkocji i cierpi na obniżony nastrój, lęki lub depresję. W tygodniu czynna jest w godzinach nocnych, w weekendy 24 godziny na dobę.

Telefon: 0800 83 85 87.   poniedziałek - czwartek 18:00 - 2:00 oraz  
piątek 18:00 – poniedziałek 6:00

Strona internetowa: [www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)

### Cruse Bereavement Care Scotland

Wsparcie w żałobie oraz indywidualne sesje doradztwa psychologicznego w miejscowych poradniach na terenie Szkocji, Edynburga oraz regionu Lothians.

Telefon: 0845 600 2227

E-mail: [support@crusescotland.org.uk](mailto:support@crusescotland.org.uk)

Strona internetowa: [www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk)

### Samaritans

Bezpieczna i poufna rozmowa telefoniczna na jakikolwiek dręczący Cię temat, 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.

Telefon: 116 123

E-mail: [support\\_jo@samaritans.org](mailto:support_jo@samaritans.org)

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

### Age Scotland

Dostarcza informacji, porad i wsparcia osobom w podeszłym wieku mieszkającym w Szkocji. Pomaga w praktycznych kwestiach, takich jak organizacja pogrzebu, uregulowanie spraw majątkowych czy radzenie sobie z samotnością.

Telefon: 0800 12 44 222

Strona internetowa: [www.ageuk.org.uk/Scotland](http://www.ageuk.org.uk/Scotland)

### Citizens Advice Scotland - Biuro porad obywatelskich

Porady w szerokim zakresie zagadnień dotyczących m.in. finansów, zadłużenia, świadczeń socjalnych, kwestii prawnych i mieszkaniowych. Szczegóły dotyczące lokalnych oddziałów dostępne są online.

Strona internetowa: [www.citizensadvice.org.uk/scotland](http://www.citizensadvice.org.uk/scotland)

### DWP Bereavement Service

Ministerstwo Pracy i Emerytur - dowiedz się, czy przysługuje Ci pomoc w pokryciu kosztów pogrzebu lub inne świadczenia.

Telefon: 0345 606 0265 (lub telefon tekstowy: 0345 606 0285)

### PETAL Support (People Experiencing Trauma and Loss)

Szkocka organizacja charytatywna oferująca praktyczne i emocjonalne wsparcie dla osób, które straciły kogoś bliskiego w wyniku morderstwa, zwinionego zabójstwa lub samobójstwa.

Telefon: 01698 324502

E-mail: [info@petalsupport.com](mailto:info@petalsupport.com)

Strona internetowa: [www.petalsupport.com](http://www.petalsupport.com)

### Scottish Families Affected by Drugs and Alcohol (SFAD)

Wsparcie i informacje dla osób w całej Szkocji, które straciły kogoś bliskiego z powodu narkotyków lub alkoholu.

Telefon: 08080 10 10 11

E-mail: [helpline@sfad.org.uk](mailto:helpline@sfad.org.uk)

Strona internetowa: [www.sfad.org.uk/support-services/bereavement](http://www.sfad.org.uk/support-services/bereavement)

### SOBS (Survivors of Bereavement by Suicide)

Pomoc i wsparcie dla osób, które straciły kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa.

Telefon: 0300 111 5065 (codziennie w godz. 9:00 - 21:00)

E-mail: [email.support@uksobs.org](mailto:email.support@uksobs.org)

Strona internetowa: [www.uksobs.org](http://www.uksobs.org)