



خدمات دعم الفجيلة

الموارد ومجموعات الدعم والكتب



نتمنى أن تجد المعونة من هذه الموارد
خلال مرورك بوقت تشعر فيه بالحزن.

يسرد هذا المنشور مجموعات الدعم والموارد المحلية
وعبر الإنترنت والكتب التي قد تجدها مفيدة في وقت الحزن.

ستحتاج إلى التسجيل في معظم مجموعات الدعم قبل أن تحضرها
. يُرجى الاتصال بالوكالة التي ترغب في حضور مجموعة الدعم
الخاصة بها لتحديد التاريخ والوقت والموقع.

مجموعات الدعم والمعلومات

سياتل

معلومات مجتمعية

خط الموارد: 866.427.4747

خط أزمة على مدار 24 ساعة يقدم الدعم للأزمات.

بروفيدنس هوسبيس في سياتل: 206.320.4000

بالقرب من وسط مدينة سياتل. يقدم معلومات عن الحزن والخسارة ويقدم مجموعات الدعم والمشورة.

كايزر بيرمانينتي هوسبيس: 206.326.4549

تلتقي مجموعات الدعم في العديد من الأماكن في مقاطعة كينج. لست بحاجة إلى أن تكون عضوًا في المجموعات الصحية
للانضمام إلى مجموعة دعم.

مركز الأستشفاء: 206.523.1206

في شمال شرق سياتل. يقدم معلومات عن الحزن والخسارة ويقدم مجموعات الدعم والمشورة.

الحزن وتحولات الحياة: 206.362.9094

يقدم معلومات عن الحزن والفقدان ويقدم مجموعات الدعم والمشورة.

فرجينيا ميسون الانفصال والخسارة: 206.223.6398

بيورين

هاي لاين للرعاية المنزلية ورعاية المحتضرين: 206.901.8532

يقدم معلومات عن الحزن والفقدان ويقدم مجموعات الدعم والمشورة.

مقاطعة إيبست كينغ

افرجرين لمتابعة الحزن والفجيلة: 425.899.1077

يقدم معلومات عن الحزن والفقدان ويقدم مجموعات الدعم والمشورة.

مستشفى أوفرلاك: 425.688.5308

يقدم مجموعات دعم الفجيلة للوفاة بالسرطان فقط.

أدموندس

سويدش أدموندس: 425.640.4404
يقدم معلومات عن الحزن و الفقدان ويقدم مجموعات الدعم و المشورة.

أيفريت

رعاية المحتضرين فى مقاطعة سنو هو ميتش: 425.261.4800
يقدم معلومات عن الحزن و الفقدان و يقدم مجموعات الدعم و المشورة.

تاكوما

رعاية المحتضرين فى مقاطعتى ملتي كير و كينج و بييرس: 253.301.6400

ملتي كير لرعاية المحتضرين فى مقاطعة كيتساب: 253.459.7566
يقدم معلومات عن الحزن و الفقدان و يقدم مجموعات الدعم و المشورة.

سى أتش أى فرانسيسكان لرعاية المحتضرين: 800.338.8305
يقدم معلومات عن الحزن و الفقدان و يقدم مجموعات الدعم و المشورة

دعم الفجيرة المتخصص

• للأطفال التكلي:

بروفيدنس لرعاية المحتضرين الأمانة: 206.652.4723
تقدم الدعم للأطفال الصغار

• للأباء التكلي:

الأصدقاء الرحماء: 206.241.1139
تقدم الدعم فى وفاة طفل فى أى عمر.

• فى وفاة الزوج أو الزوجة الو الرفيق:

معلومات و أستشارة للأرملة أو للأرمل: 206.241.5650
مجموعات الدعم للأرملة أو للأرمل صغار السن: 206.441.3556
للأرامل التى تكون أعمارهم 50 عاماً أو أقل.

• للوفيات المفاجئة أو/ الناتجة عن الأصابات:

هاربور فيو للإيذاء والإصابات: 206.744.1600
المركز الوطنى لضحايا الجريمة: 202.467.8700
أمهات ضد قيادة المخمورين: 877.275.6233

للوفيات الناتجة عن مرض نقص المناعة المكتسبة (الأيدز)
قراثن سياتل لمجموعات دعم مرضى الأيدز: 206.322.2437

مصادر خارج منطقة سياتل

إذا كنت تعيش خارج منطقة سياتل الكبرى، فيرجى الاتصال بمكانك المحلي و أطلب موارد الفجيرة بالقرب منك. يُمكنك العثور على دار العجزة المحلية الخاصة بك من خلال الأتصال بالمنظمة الوطنية للرعاية التلطيفية على الرقم 703.837.1500 أو قم بزيارة موقع NHPCO على الإنترنت www.nhpco.org.

من فضلك أعتنى جيداً بنفسك و أقبل المساعدة من عائلتك و أصدقائك و مستشارو الفجيرة

مصادر على الإنترنت

المؤسسة الأمريكية لرعاية المحتضرين: www.americanhospice.org
معهد السرطان الوطني- الحزن والفجيرة والتأقلم مع الفقدان:

www.cancer.gov/cancertopics/pdg/supportivecare/bereavement/Patient/page2

كتب عن الحزن و الفقدان

العبور الأامن

بقلم: مولي فوميا

هذا كتاب سهل القراءة عن تأملات فى الحزن. يستخدم المؤلف الأقتباسات و الكتابات الأصلية لأرشادانا خلال مرورنا بالحزن للوصول إلى الشفاء والأمل.

حساء الدموع

بقلم: بات شويبيرت و تشك دي كلين، أيضا ح تايلور بيلز

هذا الكتاب التوضيحي لكل من الأطفال و البالغين الذين فقدوا شخص حبيب لهم. الشخصية الرئيسية هى أمراه عجوز أسمها جراندي وهى قد عانت من فقدان شخص مهم لها. وكان حساء دموع جراندي يريحها و يساعدها على ملئ الفراغ الذى سببه هذا الفقدان فى حياتها.

وقت الحزن

بقلم: كارول ستوداشير

هذا الكتاب هو مرافق لك لمساعدتك خلال أوقات الحزن الصعبة. يحتوى هذا الكتاب على تأملات تتحدث مباشرة معك إذا كنت مازلت تشعر تأثيرات فقدانك لشخص عزيز. هذا الكتاب قادر على مساعدتك مهما كان وقت فقدانك الشخص العزيز لك أو أين كان موقعك فى مراحل الحزن.

بدلاً من الزهور

بقلم: نانسي كوب

ليس هناك طريقة خاطئة في شعورك بالحزن، ولكن القصة التي شرحت بها الكاتبة طريقة مواجهتها لوفاة والديها وآخرين أحبوا لها تُقدم مثلاً صحياً. يذكرنا هذا الكتاب، المكتوب بذكاء وروح الدعابة، بالبقاء على اتصال بأحبائنا سواء الأحياء أو المتوفين.

الحداد و مিতزفه

بقلم: آن برينر

هذه الجريدة الموجهة هي لأى شخص يسير في طريق الحداد أثناء تعافيه من الحزن. لهؤلاء الذين يحزنون لوفاة أو فقدان أحد أحبائهم أو لهؤلاء الذين يساندون التكلية، يُعلم هذا الكتاب قوة مرحلة الحزن.

يتيم منتصف العمر

بقلم: جان بروكس

يُساعد هذا الكتاب الأطفال البالغين على الفهم والشعور بالحزن والتغيرات التي تحدث في حياتهم عند وفاة آبائهم. نستخدم عادة كلمة يتيم لنعني الأطفال الصغار- ولكن حتى البالغين المتوسطي العمر يُمكنهم الشعور بألم اليتيم.

بدأت أفتقدك قبل مرور وقت

طويل من رحيلك

سأستمر في حبك لوقت طويل

بعد أن تعيدك الذكريات إلي

- مولي فوميا

الأسئلة؟

أسئلتك تهمنا.

من فضلك أتصل بنا إذا كان لديك أي أسئلة
على:

□ العمل الأجماعى وتنظيم الرعاية للمركز
الطبي لجامعة واشنطن:

حرم مونتليك: 206.598.4370

الحرم الجامعي الشمالي الغربي:

206.668.1304

□ العمل الأجماعى لمركز هاربور فيو الطبي

206.744.8030

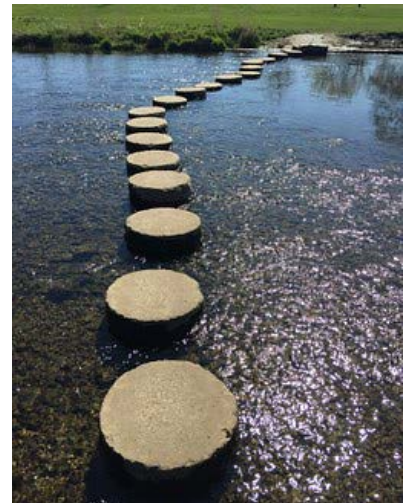


Bereavement Support Services

Resources, support groups, and books

This handout lists support groups, local and online resources, and books you may find helpful in your time of grief.

You will need to register for most support groups before you attend them. Please call the agency whose support group you would like to attend for the date, time, and location.



We hope that you find these resources helpful as you move through your time of grief.

Support Groups and Information

Seattle

Community Information

Resource Line: 866.427.4747

A 24-hour crisis line offering crisis support.

Providence Hospice of Seattle: 206.320.4000

Near downtown Seattle. Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

Kaiser Permanente Hospice: 206.326.4549

Support groups meet in many places in King County. You do not need to be a Group Health member to join a support group.

Healing Center: 206.523.1206

In Northeast Seattle. Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

Grief and Life Transitions: 206.362.9094

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

Virginia Mason Separation and Loss: 206.223.6398

Burien

Highline Home Health and Hospice: 206.901.8532

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

East King County

Evergreen Grief and Bereavement: 425.899.1077

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

Overlake Hospital: 425.688.5308

Offers bereavement support groups for cancer death only.

Edmonds

Swedish Edmonds: 425.640.4404

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

Everett

Hospice of Snohomish County: 425.261.4800

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

Tacoma

Multicare Hospice, King and Pierce Counties: 253.301.6400

Multicare Hospice, Kitsap County: 253.459.7566

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

CHI Franciscan Hospice: 800.338.8305

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

Specialized Bereavement Support

- *For bereaved children:*

Providence Hospice Safe Crossings: 206.652.4723

Support for young children.

- *For bereaved parents:*

The Compassionate Friends: 206.241.1139

Support for the death of a child of any age.

- *For the death of a spouse or partner:*

Widowed Information and Consultation: 206.241.5650

Widowed Young Persons Support Group: 206.441.3556

For widows and widowers age 50 and younger.

- *For sudden/traumatic deaths:*

Harborview Abuse and Trauma: 206.744.1600

National Center for Victims of Crime: 202.467.8700

Mothers Against Drunk Driving: 877.275.6233

- *For death from AIDS:*

Peer Seattle for AIDS Support Groups: 206.322.2437

Resources Outside the Seattle Area

If you live outside the greater Seattle area, please call your local hospice and ask for bereavement resources near you. You can find your local hospice by calling the National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO) at 703.837.1500. Or, visit the NHPCO website at www.nhpco.org.

Please take good care of yourself and accept support from your family, friends, and bereavement counselors.

Internet Resources

- American Hospice Foundation: www.americanhospice.org
- National Cancer Institute – Grief, Bereavement and Coping with Loss: www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/bereavement/Patient/page2

Books on Grief and Loss

Safe Passage

by Molly Fumia

This is an easy-to-read book of meditations on grieving. The author uses quotes and original writings to guide us through the passages of grief toward healing and hope.

Tear Soup

by Pat Schwiebert and Chuck DeKlyen, illustrated by Taylor Bills

This illustrated book is for both children and adults who have lost a loved one. The main character is an old woman named Grandy, who has suffered a major loss. Grandy's tear soup comforts her and helps fill the void in her life that her loss left.

A Time to Grieve

by Carol Staudacher

This book is a companion to help you through the difficult time of grief. It includes meditations that speak directly to you if you are still feeling the effects of your loss. This book can be helpful no matter when your loved one died or where you are in your grieving process.

In Lieu of Flowers

by Nancy Cobb

There is no wrong way to grieve, but the story of how the author managed to face the deaths of her parents and other loved ones provides a healthy example. Written with intelligence and humor, this book reminds us to stay connected with our loved ones, both living and deceased.

Mourning and Mitzvah

by Anne Brener

This guided journal is for anyone who is walking the mourner’s path through grief to healing. For those who mourn a death or any kind of loss, or for those who are supporting the bereaved, this book teaches the power and strength of the grieving process.

Midlife Orphan

by Jane Brooks

This book helps adult children understand and grieve the changes that occur in their lives when their elderly parents die. Often we use the word “orphan” to mean young children – but even middle-aged adults can feel the pain of being an orphan.

I started missing you long

before you were gone.

I’ll keep loving you long after

the memories bring you back.

- Molly Fumia

Questions?

Your questions are important. Please call us if you have questions or concerns.

UWMC Social Work and Care Coordination:

Montlake Campus:
206.598.4370

Northwest Campus:
206.668.1304

HMC Social Work:
206.744.8030