

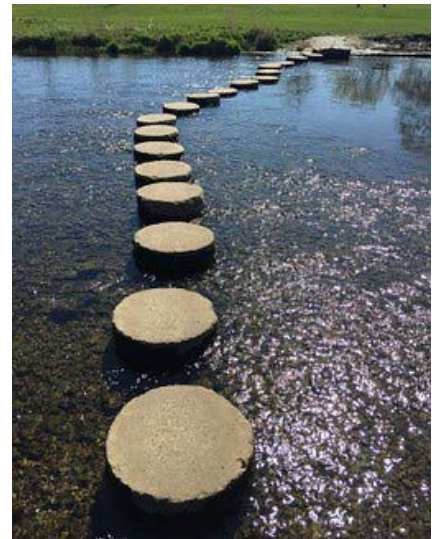


Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Để Tang

Nguồn, nhóm hỗ trợ, và sách

Tờ rơi này liệt kê các nhóm hỗ trợ, nguồn hỗ trợ tại khu vực và trực tuyến, và sách có thể hữu ích cho quý vị trong thời gian để tang.

Quý vị sẽ cần ghi danh với đa số các nhóm trước khi tham dự. Vui lòng gọi cho sở quản lý nhóm dịch vụ quý vị muốn tham dự để biết về ngày, giờ, và địa điểm.



Nhóm Hỗ Trợ và Thông Tin

Seattle

Thông Tin Cộng Đồng

Đường Dây Hỗ Trợ: 866.427.4747

Đường dây khủng hoảng cung cấp hỗ trợ khủng hoảng 24-tiếng

Viện Điều Dưỡng Providence của Seattle: 206.320.4000

Gần trung tâm Seattle. Cung cấp các thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Viện Điều Dưỡng Kaiser Permanente: 206.326.4549

Nhóm hỗ trợ gặp gỡ ở nhiều địa điểm tại Hạt King. Quý vị không cần phải là thành viên Group Health mới được tham dự nhóm hỗ trợ.

Trung Tâm Chữa Lành: 206.523.1206

Phía Đông Bắc Seattle. Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Chuyển Tiếp Tang Thương và Cuộc Sống: 206.362.9094

Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Chia Cách và Mất Mát Virginia Mason: 206.223.6398

Burien

Viện Điều Dưỡng và Chăm Sóc Tại Nhà Highline: 206.901.8532

Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ thấy các nguồn hỗ trợ này hữu ích để giúp mình vượt qua thời gian đau buồn.

Phía Đông Hạt King

Đau Buồn và Để Tang Evergreen: 425.899.1077

Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Bệnh Viện Overlake 425.688.5308

Chỉ cung cấp nhóm hỗ trợ để tang cho trường hợp qua đời vì ung thư.

Edmonds

Swedish Edmonds: 425.640.4404

Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Everett

Viện Điều Dưỡng Hạt Snohomish: 425.261.4800

Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Tacoma

Viện Điều Dưỡng Multicare, Hạt King và Pierce: 253.301.6400

Viện Điều Dưỡng Multicare, Kitsap County: 253.459.7566

Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Viện Điều Dưỡng CHI Franciscan: 800.338.8305

Cung cấp thông tin về đau buồn và mất mát và cung cấp nhóm hỗ trợ và tư vấn.

Hỗ Trợ Để Tang Đặc Biệt

- *Dành cho con trẻ để tang:*

Viện Điều Dưỡng Safe Crossing của Providence: 206.652.4723 Hỗ trợ dành cho trẻ em.

- *Dành cho cha mẹ để tang:*

Những Người Bạn Đồng Cảm: 206.241.1139

Hỗ trợ dành cho sự qua đời của một người con ở bất cứ độ tuổi nào.

- *Dành cho sự qua đời của vợ/chồng hoặc bạn đời:*

Tư Vấn và Thông Tin cho Người Góa: 206.241.5650

Nhóm Hỗ Trợ Cho Người Góa Còn Trẻ: 206.441.3556

Dành cho những góa bụa hoặc góa phụ tuổi 50 trở xuống.

- *Dành cho sự qua đời đột ngột/do chấn thương:*

Bạo Hành và Thương Tổn Harborview: 206.744.1600

Trung Tâm Quốc Gia dành cho Nạn Nhân của Tội Ác: 202.467.8700 Những

Người Mẹ Chống Lại Lái Xe Say Xỉn: 877.275.6233

- *Dành cho sự qua đời vì AIDS:*

Nhóm Hỗ Trợ AIDS của Đồng Bạn Seattle: 206.322.2437

Các Nguồn Ngoài Khu Vực Seattle

Nếu quý vị sống ngoài khu vực Seattle rộng mở, vui lòng gọi viện điều dưỡng khu vực và hỏi về các nguồn hỗ trợ để tang gần mình. Quý vị có thể tìm viện điều dưỡng khu vực bằng cách gọi Viện Điều Dưỡng Quốc Gia và Tổ Chức Chăm Sóc Xoa Dịu (NHPCO) tại 703.837.1500. Hoặc, ghé thăm trang mạng NHPCO tại www.nhpco.org.

Xin hãy bảo trọng và chấp nhận sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, và người tư vấn để tang của quý vị.

Các Nguồn Trên Mạng

- Tổ Chức Thành Lập Viện Điều Dưỡng Hoa Kỳ: www.americanhospice.org
- Viện Ung Thư Quốc Gia – Đau Buồn, Để Tang, và Đối Phó với Mất Mát: www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/bereavement/Patient/page2

Sách Về Đau Buồn và Mất Mát

Safe Passage (Con Đường An Toàn)

bởi Molly Fumia

Đây là một quyển sách dễ đọc, nó viết về thiên tịnh khi đau buồn. Tác giả sử dụng những câu trích dẫn và câu viết nguyên bản để dẫn dắt chúng ta qua con đường đau buồn và hướng đến hy vọng và chữa lành.

Tear Soup (Canh Nước Mắt)

bởi Pat Schwiebert and Chuck DeKlyen, illustrated by Taylor Bills

Quyển sách có hình minh họa này dành cho trẻ em và cả người lớn, những người đã mất đi người thân yêu. Nhân vật chính là một bà cụ tên Grandy, một người đã trải qua những mất mát lớn. Canh nước mắt của Grandy an ủi bà và giúp bà lấp đầy lỗ trống trong đời mà sự mất mát để lại.

A Time to Grieve (Lúc để Đau Thương)

bởi Carol Staudacher

Quyển sách này là một người đồng hành sẽ giúp quý vị vượt qua khoảng thời gian đau buồn khó khăn. Nó bao gồm thiên tịnh có thể liên thông trực tiếp với quý vị nếu quý vị vẫn còn cảm thấy ảnh hưởng từ sự mất mát của mình. Quyển sách này có thể hữu dụng khi người thân yêu qua đời hoặc khi quý vị đang trong lúc đau buồn.

In Lieu of Flowers (Thay Cho Hoa)

bởi Nancy Cobb

Không có cách đau buồn nào là sai. Câu chuyện kể về cách tác giả tìm cách để đối diện với cái chết của bố mẹ và những người thân yêu cung cấp một ví dụ lành mạnh. Cách viết tinh tế và dí dỏm, quyển sách này nhắc nhở chúng ta kết nối với người thân yếu, dù còn sống hay đã ly trần.

Mourning and Mitzvah (Than Khóc và Mitzvah)

bởi Anne Brener

Quyển nhật ký có hướng dẫn này dành cho những ai đang bước trên đường khóc than, đi qua đau thương để đến với chữa lành. Dành cho những người đang than khóc cho một cái chết hoặc bất cứ mất mát nào, hoặc cho những người hỗ trợ cho người để tang, quyển sách này dạy chúng ta sức mạnh và nguồn lực từ quá trình đau buồn.

Midlife Orphan (Mồ Côi Giữa Đời)

bởi Jane Brooks

Quyển sách này giúp những người con đã trưởng thành hiểu và thương tiếc cho sự thay đổi xảy ra trong đời mình khi cha mẹ già ra đi. Chúng ta thường dùng từ “mồ côi” để chỉ trẻ em nhỏ - nhưng ngay cả những người lớn trung niên vẫn có thể cảm nhận nỗi đau của việc trở thành mồ côi.

Bắt đầu nhớ người từ lâu

từ trước khi người đi.

Sẽ nhớ người rất lâu về sau

ký ức đem người về.

- Molly Fumia

Có thắc mắc?

Câu hỏi quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho chúng tôi nếu quý vị có lo ngại hoặc thắc mắc.

Điều Phối Công Tác Xã Hội và Chăm Sóc UWMC:

Cơ sở Montlake:
206.598.4370

Cơ sở Northwest:
206.668.1304

Công Tác Xã Hội HMC:
206.744.8030

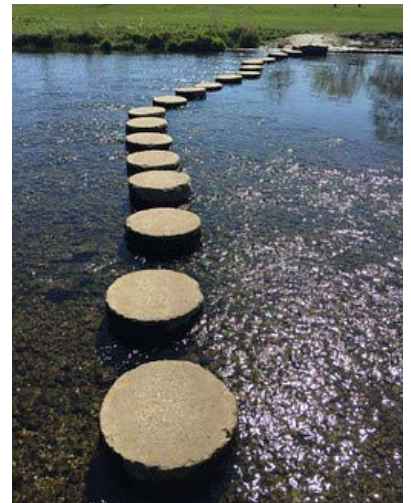


Bereavement Support Services

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