



Gloucestershire Support After Suicide Service

Rethink Mental Illness	રીથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ
Gloucestershire	ગ્લુસ્ટરશાયર
Support After Suicide Service	સપોર્ટ આફ્ટર સ્યુસાઇડ સેવા

અમારા વિશે

અમે 18+ ઉંમરના હોય તેવા, ગ્લુસ્ટરશાયરમાં રહેતા હોય તેવા, આપઘાતને કારણે સ્વજન ગુમાવવાના દુઃખનો સામનો કરી રહેલા લોકોને ટેકો પૂરો પાડીએ છીએ. આમાં પરિવાર, સાથીદાર, મિત્રો, સહકર્મીઓ, સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી વ્યવસાયિકો અને સાક્ષીઓનો સમાવેશ થાય છે.

જો અમારી સેવા ઍક્સેસ કરવા માટે તમને એક ભાષાંતરકારની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને અમને જણાવશો, જેથી અમે તમારે માટે આ ગોઠવણી કરી શકીએ.

અમે જાણીએ છીએ કે આપઘાતને કારણે સ્વજન ગુમાવવાના દુઃખનો સામનો કરી રહેલા લોકોને તેમને માટે યોગ્ય હોય તેવા સમયે ટેકાની જરૂર હોય છે - અમે આવા દુઃખના કોઈપણ તબક્કે ટેકો આપીએ છીએ, જેમાં તમને પડેલી ખોટ પછી તરત અથવા લાંબા-ગાળે જ્યારે તમે ટેકો મેળવવા તૈયાર હોવાનું હોય તેવું અનુભવો, તેનો સમાવેશ થાય છે.

અમે એ પણ જાણીએ છીએ કે સ્વજન ગુમાવવાના દુઃખનો દરેક વ્યક્તિનો અનુભવ અનન્ય હોય છે પરંતુ જ્યારે કોઈનું મૃત્યુ આપઘાતથી થાય છે, ત્યારે આ ઉત્કટ ભાવનાઓ વધુ જટિલ બને છે અને તેમને પડેલી ખોટ અંગે નિષ્ણાતોનો ટેકો લોકોને ઉપયોગી નીવડે છે.

અમે કામકાજ માટે ખુલ્લા રહીએ સામાન્ય કલાકો સોમવાર - શુક્રવાર સવારે 9 - સાંજે 5 છે. અમે સાંજે 8 સુધી પૂર્વ-આયોજન કરેલો ટેકો પણ પૂરો પાડીએ છીએ જેથી કરીને તમને સૌથી વધુ માફક આવતા સમયે તમે અમને મળી શકો.

કોઈનો સંદર્ભ કરવા કે તમારો પોતાનો સંદર્ભ કરવા માટે અમારા દિવસ સમયના નંબર - 07483 375516 પર કોલ કરશો. અમે કામકાજ કલાકો સિવાય પણ વર્ષના 365 દિવસ સાંજે 5થી રાત્રે 10 સુધી સંદર્ભ સ્વીકારી શકીએ છીએ, જેને માટે અમારી ગ્લુસ્ટરશાયર સેલ્ફ હાર્મ હેલ્પલાઇનને ફ્રીફોન 0808 801 0606 પર કે 07537 410 022 પર ટેક્સ્ટ સંદેશ મોકલી સંપર્ક કરવાનો હોય છે. તેઓ તમારી વિગતો નોંધીને તમારો સંદર્ભ અમને કરશે અને અમે આગલા કામકાજ દિવસે તમારી સાથે ફોલો-અપ (અનુવર્તન) કરીશું.

જો અમને 18થી ઓછી ઉંમરના કોઈ વ્યક્તિ માટે ટેકો આપવા માટે સંદર્ભ મળે કે પૂછપરછ આવે તો અમે તેમને ટેકા માટેના વૈકલ્પિક સ્ત્રોત તરફ નિર્દેશિત કરવામાં સક્ષમ રહીશું.

અમારા ટેકાની સેવાઓ તમારી જરૂરિયાતો પર આધાર રાખીને આમનેસામને અને ઝૂમ, એમએસ ટીમ્સ, ટેલિફોન, વ્હોટ્સ એપ, ઇ-મેલ, ટેક્સ્ટ, વગેરે જેવી વર્ચ્યુઅલ પદ્ધતિઓના સંયોજન થકી પૂરી પાડવામાં આવે છે.

અમે શું ટેકો આપીએ છીએ

121 (વન ટુ વન) વ્યવહારુ અને ભાવનાત્મક ટેકો

સ્યુસાઇડ બીરીવમેન્ટ વર્કર (આપઘાતને કારણે સ્વજન ગુમાવ્યાનું દુઃખ અંગે ટેકો આપનાર કાર્યકર) દ્વારા 121 ટેકાના 6 વ્યક્તિગત ઓપ આપેલા સાપ્તાહિક સત્રો અને તે પછી 6 પાખવાડિક સત્રો, સાથે જરૂર હોય તો ટેકો વિસ્તારવાનો વિકલ્પ. તમારા 121 સત્રો પતે તે પછી, અમે દર મહિને ચેક-ઇન (તપાસવાના) સત્રો પૂરાં પાડીએ છીએ અને અમે અગત્યની વાર્ષિક તારીખો પર ટેકો પૂરો પાડીએ છીએ.

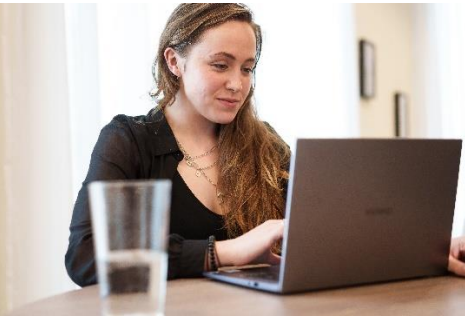
121 ટેકામાં આમનો સમાવેશ થાય છે:

- સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખ વિશે વાત કરવા, સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓની ચર્ચા કરવા અને તમને સાલતી ખોટને કેવી રીતે સંભાળવી તેના રસ્તા શોધવા માટે વ્યક્તિ કેન્દ્રિત, ભાવનાત્મક ટેકો
- અન્ય સેવાઓને સાઇનપોસ્ટ (ધ્યાન ચીંધવું) અને સંદર્ભ કરવો
- કાર્યવાહીઓમાં આગળ વધવામાં વ્યવહારુ ટેકા સહિતની મદદ દા.ત. પોલીસ, અંતિમક્રિયાની વ્યવસ્થાઓ, શબની તપાસ, મીડિયા અને તમારા નોકરીદાતા સાથે વાત કરવા માટે ટેકો.
- તમારી વાત સાંભળવામાં આવે અને તમે ખૂલીને બોલી શકો તેમાં મદદ માટે હિમાયત



સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખ અંગે કાઉન્સેલિંગ (સલાહ-માર્ગદર્શન)

અમે 6-8 જેટલા સાપ્તાહિક સત્રો માટે અમારા સ્વયંસેવક કાઉન્સેલરો થકી લોકોને સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખ અંગે કાઉન્સેલિંગ પૂરું પાડીએ છીએ, જ્યાં જરૂર પડે તો વધારાના 8 પાખવાડિક સત્રો સુધી વિસ્તારવાનો વિકલ્પ રહેલો હોય છે. સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખ અંગેનું મોટાભાગનું કાઉન્સેલિંગ વર્ચ્યુઅલી વિડીયો કોલ થકી પૂરું પાડવામાં આવે છે, જોકે નજીકના ભવિષ્યમાં વધુ આમનેસામને કાઉન્સેલિંગ પૂરું પાડવામાં સમર્થ બનીશું એવી આશા છે.



સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખ અંગે સમોવડિયા (પીઅર) ટેકાના જૂથો

આ સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખ અંગે ટેકા માટે મહત્તમ 6 સહભાગીઓ સાથેના મર્યાદિત સંખ્યાવાળા જૂથો છે. જૂથને એક સ્યુસાઇડ બીરીવમેન્ટ વર્કર અને એક એવા સ્વયંસેવક જેણે આપઘાતને કારણે સ્વજન ગુમાવ્યાનું દુઃખ અનુભવ્યું હોય તેમના દ્વારા સંભાળાતું હોય છે.

જૂથો 1-1.5 કલાકના એક હોય એવા 12 સાપ્તાહિક સત્રોમાં મળે છે.

આ જૂથો નિમ્નલિખિત પૂરા પાડે છે

- તમારા પોતાને માટે, તમારા પરિવાર અને નજીકના વર્તુળ માટે કોઈ અભિપ્રાય બાંધ્યા વિના - આઘાત, ખોટ સાલવી અને વિષાદ પર ચર્ચા કરવા અને વાતને વિગતે સમજવા માટે એક સલામત/ટેકાભરી જગ્યા.
- એક સલામત વાતાવરણમાં વાતો અને અનુભવો વહેંચવા.
- સમોવડિયાઓ તરફથી ટેકો પ્રાપ્ત કરવો અને અન્યો સાથે જોડાણો સ્થાપવા



સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખ અંગે સમોવડિયાઓનો ઓનલાઇન ટેકો

અમારી સેવાનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં હોય તેવા અથવા ભૂતકાળમાં અમારી સેવાનો ઉપયોગ કર્યો હોય તેવા લોકો એક વિશિષ્ટ ઓનલાઇન ગ્લુસ્ટરશાયર બીરીવમેન્ટ બાય સ્યુસાઇડ ફોરમ એક્સેસ કરી શકશે, જેના યજમાન તરીકે Cllc ઓળખાતો માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઓનલાઇન સમોવડિયાઓ તરફથી ટેકા માટેનો મંચ છે. આ ચર્ચાસ્થળ 24/7 ઉપલબ્ધ છે અને તેમાં સમઘારણ (મોડરેશન) કરવામાં આવે છે, તથા તે તમને અન્યો સાથે અનુભવો અને વાતો વહેંચવા તેમજ અન્યો પાસેથી સમોવડિયાઓનો ટેકો પ્રાપ્ત કરવા સક્ષમ બનાવે છે.



અમારો સંપર્ક કરો

વેબસાઇટ: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

ઈ-મેલ: glossupportaftersuicide@rethink.org

ફોન: 07483 375516

ફેસબુક: <https://www.facebook.com/GlosSupportAfterSuicide>