Đang được chuẩn bị

*Hướng dẫn CHMC*

*The Sự kết thúc của một hành trình.. Sự khởi đầu của một hành trình khác..*



**MỤC LỤC**

[*Tổng quan* 4](#_Toc181510710)

[*Đang kiểm tra* 4](#_Toc181510711)

[***“Sự kết thúc của một hành trình.. Sự khởi đầu của một hành trình khác..”*** 4](#_Toc181510712)

[*Trước khi chết* 5](#_Toc181510713)

[*Những Người Thân Yêu Có Năng Lực* 5](#_Toc181510714)

[Những câu hỏi để hỏi người thân yêu: 5](#_Toc181510715)

[*Những Người Thân Yêu Không Có Năng Lực* 5](#_Toc181510716)

[*Ngay sau khi chết* 7](#_Toc181510717)

[*Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì* 7](#_Toc181510718)

[*Che* *Danh sách kiểm tra* 7](#_Toc181510719)

[*Ý tưởng để tôn vinh người thân yêu của bạn* 8](#_Toc181510720)

[*1 tháng sau khi chết* 9](#_Toc181510721)

[*Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì* 9](#_Toc181510722)

[*Danh sách kiểm tra* 9](#_Toc181510723)

[*6 tháng sau khi chết* 10](#_Toc181510724)

[*Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì* 10](#_Toc181510725)

[Checkl Danh sách kiểm tra 10](#_Toc181510726)

[*1 năm sau khi chết* 11](#_Toc181510727)

[*Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì* 11](#_Toc181510728)

[*Danh sách kiểm tra* 11](#_Toc181510729)

[Lựa chọn: Tang lễ truyền thống | Hỏa táng trực tiếp | Chôn cất xanh 13](#_Toc181510730)

[**Tang lễ truyền thống** 13](#_Toc181510731)

[**C** **Hỏa táng trực tiếp** 13](#_Toc181510732)

[**Chôn cất xanh** 13](#_Toc181510733)

[**Chôn cất xanh địa phương** 14](#_Toc181510734)

[**Prairie Creek Conservation Cemetery** 14](#_Toc181510735)

[Chuẩn bị Nhật ký và Xử lý Kinh nghiệm 16](#_Toc181510736)

[***Tổng quan/Cách sử dụng*** 16](#_Toc181510737)

[**Suy ngẫm/Ghi chép** 16](#_Toc181510738)

[**Ngân hàng tự chăm sóc** 16](#_Toc181510739)

[**Bánh xe cảm xúc CHMC** 16](#_Toc181510740)

[***Công cụ xử lý cảm xúc*** 17](#_Toc181510741)

[**Kết hợp tất cả lại với nhau** 17](#_Toc181510742)

[**Ngân hàng tự chăm sóc | Rương đựng dụng cụ xử lý** 18](#_Toc181510743)

[**Bánh xe cảm xúc CHMC** 19](#_Toc181510744)

[Nhật ký trải nghiệm của bạn 20](#_Toc181510745)

[*Suy ngẫm về việc đối phó với đau buồn và mất mát* 20](#_Toc181510746)

[**Khoảnh khắc sau (Ngày thứ nhất)** 21](#_Toc181510747)

[**Sức mạnh của sự hiện diện (Ngày thứ hai)** 23](#_Toc181510748)

[**Chỉ cần hít thở (Ngày thứ ba)** 25](#_Toc181510749)

[**Me** **Ký ức vĩnh cửu (Ngày thứ tư)** 27](#_Toc181510750)

[Bereavement Support By Faith Tradition 29](#_Toc181510751)

[**Buddhism** 29](#_Toc181510752)

[**Wisdom On Death/Bereavement** 29](#_Toc181510753)

[**Local Buddhist Temples** 30](#_Toc181510754)

[**Christian - Catholicism** 30](#_Toc181510755)

[**Catholic Funeral Rites** 30](#_Toc181510756)

[**Local Catholic Parishes** 31](#_Toc181510757)

[**Christian – Protestant** 31](#_Toc181510758)

[**Prayers For Difficult Times** 31](#_Toc181510759)

[**Local Christian Churches** 32](#_Toc181510760)

[**Hindu** 32](#_Toc181510761)

[**Hindu Death Rituals** 32](#_Toc181510762)

[**Local Hindu Temples** 33](#_Toc181510763)

[**Islam** 33](#_Toc181510764)

[**Wisdom & Scripture on Death and Dying** 33](#_Toc181510765)

[**Local Masjids** 34](#_Toc181510766)

[**Judaism** 34](#_Toc181510767)

[**Phases of Bereavement** 35](#_Toc181510768)

[**Local Jewish Synagogues** 35](#_Toc181510769)

[**Alternative Faiths | Spiritual not Religious Support** 35](#_Toc181510770)

[**Do Not Stand At My Grave And Weep –** Poem 35](#_Toc181510771)

[**Remember Me –** Poem 36](#_Toc181510772)

[**Local Bereavement Support Groups** 36](#_Toc181510773)

[Veteran VA Benefits 36](#_Toc181510774)

[**Local VA Cemeteries** 37](#_Toc181510775)

[**Local VA Benefits Office (Burial Claim Help)** 38](#_Toc181510776)

[**Local VA Assistance (Support and Bereavement Counseling)** 38](#_Toc181510777)

[*Local Funeral Homes/Crematoriums - Tampa Metro* 39](#_Toc181510778)

[*Local Funeral Homes/Crematoriums –Bradenton* 41](#_Toc181510779)

[*Local Funeral Homes/Crematoriums – St Petersburg* 42](#_Toc181510780)

[Local Funeral Homes/Crematoriums – Brandon/Lakeland 43](#_Toc181510781)

[*Direct Crematoriums* 44](#_Toc181510782)

[***Free Cremation Resources*** 48](#_Toc181510783)

[*Local Hospices* 50](#_Toc181510784)

[Glossary of Terms 51](#_Toc181510785)

[*About Connecting Humans Mobile Chaplaincy* 55](#_Toc181510786)

[*Uniting Hearts, Virtual Support, In-Person Care* 55](#_Toc181510787)

[**Our Story: A Journey of Compassion and Connection** 55](#_Toc181510788)

[**Our Mission** 56](#_Toc181510789)

[**CHMC Premium Services** 56](#_Toc181510790)

[Connect With Us Today 56](#_Toc181510791)

[***CHMC Contact Information*** 56](#_Toc181510792)

[57](#_Toc181510793)

# ***Tổng quan***

Cảm thấy chưa chuẩn bị cho một sự thay đổi lớn trong cuộc sống, như cái chết của người thân yêu, có thể khiến trải nghiệm này trở nên khó khăn hơn. Cuốn sách nhỏ này được thiết kế để hỗ trợ việc điều hướng hành trình khó khăn ngay trước, trong và sau cái chết của người thân yêu. Trong suốt cuốn sách, vui lòng tìm danh sách kiểm tra và tài nguyên để hỗ trợ trong thời điểm khó khăn.

# ***Đang kiểm tra***

***“Hành trình ngàn dặm bắt đầu bằng một bước chân.”*** – Lao Tsu

Trong những khoảnh khắc căng thẳng trong cuộc sống, có thể có một hỗn hợp cảm xúc dữ dội xảy ra cùng một lúc. Nếu không đối mặt/cảm nhận sâu sắc, những cảm xúc đó có thể làm phức tạp thêm những tình huống vốn đã khó khăn dẫn đến những trải nghiệm tiêu cực trong tương lai cho bạn, người sống sót. Vì lý do này, điều quan trọng là thường xuyên kiểm tra bản thân về mặt cảm xúc. (Xem Xử lý cảm xúc trong Thuật ngữ, Trang 49)

## ***“Sự kết thúc của một hành trình.. Sự khởi đầu của một hành trình khác..”***

Trong khi người thân yêu của bạn đã hoàn thành hành trình của họ trên trái đất này, thì hành trình mới của bạn mới chỉ bắt đầu. Cuộc sống tiếp theo có thể bắt đầu trông cực kỳ khác so với những gì bạn đã quen. Khi bạn thực hiện từng bước, trải nghiệm có thể trở nên mệt mỏi. Lên lịch những khoảnh khắc để kiểm tra bản thân bằng cách sử dụng các công cụ xử lý cảm xúc để đánh giá các phần khác nhau của toàn bộ con người bạn - Cảm xúc, Tâm linh, Tâm lý và Thể chất.. (Xem các công cụ hữu ích, Trang 15 -27). Nếu bạn thấy cần phải tự chăm sóc bản thân nhiều hơn, hãy đảm bảo áp dụng các bước để đạt được sự bình yên cần thiết để tiếp tục hành trình của mình. Trong suốt quá trình đau buồn này, hãy nhớ rằng; hãy dành thời gian để ngồi, nghỉ ngơi, uống nước, ăn và hồi phục.

# ***Trước khi chết***

## *Những Người Thân Yêu Có Năng Lực*

### Những câu hỏi để hỏi người thân yêu:

* Bạn đã tạo Chỉ thị trước nêu tên người thay thế chăm sóc sức khỏe của bạn chưa?
* Bạn đã tạo Di chúc sống theo Chỉ thị trước để nêu rõ những gì bạn muốn và không muốn thực hiện về mặt y tế chưa?
* Sau khi qua đời, bạn muốn hỏa táng hay chôn cất?
* Nếu hỏa táng, chúng ta nên giải phóng tro cốt như thế nào?
* Có điều gì cụ thể mà bạn muốn nói, chơi hoặc trình bày trong buổi tưởng niệm không?
* Bạn cảm thấy thế nào khi được hỏi những câu hỏi này?

## *Những Người Thân Yêu Không Có Năng Lực*

Vai trò của người chăm sóc/người ra quyết định chăm sóc sức khỏe/người đại diện/người thay thế là đóng vai trò là tiếng nói của bệnh nhân. Trong thời gian này, khi đưa ra quyết định, hãy cố gắng hết sức để nói lên mong muốn của người thân trong một tình huống nhất định.

**Danh sách kiểm tra:**

* Hít thở. Kiểm tra bản thân về mặt cảm xúc/thể chất.
* Thu thập kỷ vật/ký ức về thời gian bên người thân
* Xác định các nhà cung cấp dịch vụ tang lễ trong khu vực (Xem Nhà cung cấp dịch vụ tang lễ tại địa phương, Trang 37-47)
* Đảm bảo sự hiện diện của những người thân yêu: Tập hợp các thành viên gia đình và bạn bè thân thiết để có mặt trong thời gian này. Hỗ trợ và an ủi lẫn nhau.
* Sắp xếp hỗ trợ về mặt tinh thần hoặc tôn giáo: Liên hệ với một giáo sĩ, nhà lãnh đạo tinh thần hoặc đại diện từ cộng đồng đức tin của người thân yêu của bạn để cung cấp sự an ủi và hướng dẫn về mặt tinh thần.
* Tôn trọng mong muốn cuối đời: Nếu người thân yêu của bạn đã bày tỏ mong muốn cuối đời trước đây hoặc có chỉ thị trước, hãy tôn trọng quyết định của họ và đảm bảo rằng các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết về họ.
* Đảm bảo kiểm soát cơn đau và sự thoải mái: Làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe để đảm bảo sự thoải mái và kiểm soát cơn đau cho người thân yêu của bạn. Vận động các loại thuốc hoặc biện pháp can thiệp phù hợp để giảm đau.
* Ghi lại thông tin quan trọng: Biên soạn các tài liệu quan trọng như hồ sơ y tế, thông tin chi tiết về bảo hiểm và các tài liệu pháp lý. Điều này sẽ hữu ích cho mục đích hành chính sau khi người thân của bạn qua đời.
* Thông báo cho những người tiếp xúc gần: Liên hệ với gia đình trực hệ, bạn bè thân thiết và người sử dụng lao động để thông báo cho họ về tình hình. Ủy quyền nhiệm vụ này cho ai đó nếu cần.
* Thực hiện các sắp xếp cần thiết: Xem xét liệu người thân của bạn đã thực hiện bất kỳ sắp xếp nào trước cho lễ tang hoặc lễ tưởng niệm hay chưa. Nếu chưa, hãy bắt đầu thực hiện các sắp xếp cần thiết theo mong muốn hoặc truyền thống văn hóa/tôn giáo của họ.
* Hỗ trợ sức khỏe tinh thần: Khuyến khích giao tiếp cởi mở và hỗ trợ tinh thần cho cả người thân và các thành viên khác trong gia đình. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các cố vấn hoặc nhà trị liệu về đau buồn nếu cần.
* Chăm sóc bản thân: Hãy nhớ ưu tiên việc tự chăm sóc bản thân trong thời điểm khó khăn này. Nghỉ ngơi, ăn các bữa ăn bổ dưỡng và dựa vào hệ thống hỗ trợ của bạn. Tìm kiếm tư vấn hoặc nhóm hỗ trợ cho bản thân cũng có thể có lợi. (Xem các nhóm hỗ trợ tại địa phương, Trang 34)
* Xem xét các sở thích sau khi chết: Thảo luận về mong muốn của người thân của bạn liên quan đến hiến tặng nội tạng, khám nghiệm tử thi và chôn cất hoặc hỏa táng. Nếu có thể, hãy sắp xếp theo đó.
* Nói lời tạm biệt: Dành thời gian chất lượng với người thân yêu của bạn, bày tỏ tình yêu, lòng biết ơn và bất kỳ vấn đề nào còn dang dở. Điều này có thể mang lại sự khép lại và bình yên cho cả hai bạn.

# ***Ngay sau khi chết***

## *Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì*

## *Che* *Danh sách kiểm tra*

* Liên hệ với các thành viên trong gia đình và mạng lưới hỗ trợ
* Liên hệ với Nhà cung cấp dịch vụ tang lễ để thông báo về nơi ở của người thân và cung cấp thông tin tang lễ cho tổ chức chăm sóc người thân của bạn.
* Tìm kiếm tài liệu: Di chúc, Giấy tờ về Chính sách bảo hiểm
* \*Nếu người thân đã từng phục vụ trong quân đội, có thể có thêm các quyền lợi thông qua các chương trình của VA. Mục sư TGH có các nguồn lực sẵn có.
* Xin giấy chứng tử: Đặt nhiều bản sao giấy chứng tử từ nhà tang lễ để giải quyết các vấn đề tài chính/pháp lý
* Thu thập đồ đạc/kỷ vật có ý nghĩa để giữ an toàn
* Sắp xếp trách nhiệm cho người thân – đảm bảo cung cấp vật nuôi
* Thông báo công việc đến nơi làm việc của người thân
* Thông báo của Bác sĩ chăm sóc chính, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, (\_\_\_)\_\_\_-\_\_\_\_
* Viết cáo phó – hãy dành thời gian và kết hợp những trải nghiệm tuyệt vời làm nổi bật người thân của bạn đối với bạn
* Tổ chức lễ tang/tưởng niệm. Các nhà cung cấp dịch vụ tang lễ thường có môi trường giống như ở nhà tuyệt đẹp để tưởng nhớ người thân của bạn.
* Kiểm tra lại bản thân về mặt cảm xúc. Thực hành các hoạt động tự chăm sóc để hỗ trợ quá trình đau buồn của bạn (Xem các hoạt động tự chăm sóc cá nhân/nhóm, Trang 17. Xem nhật ký phản ánh, Trang 19-27)

# ***Ý tưởng để tôn vinh người thân yêu của bạn***

Rải tro cốt | Biến tro cốt thành kim cương | Thăm nơi an nghỉ cuối cùng | Thả bóng bay/bướm/chim bồ câu/đèn lồng phân hủy sinh học (một số người đặt một số tro cốt vào bên trong đèn lồng) | Thưởng thức các món ăn, âm nhạc, chương trình yêu thích của họ |Trồng cây/cây bụi để tưởng nhớ người thân yêu | Quyên góp cho tổ chức từ thiện yêu thích của người thân yêu hoặc tổ chức từ thiện được thiết kế để hỗ trợ những người như người thân yêu của bạn |Viết thư cho người thân yêu của bạn | Video tưởng nhớ với những kỷ niệm quý giá | Viên nang thời gian ký ức | Thăm địa điểm yêu thích | Lễ tiễn biệt của người Viking [[1]](#footnote-1)| Lễ tang của người dân đảo Thái Bình Dương| Lễ tưởng niệm người Ireland| Dịch vụ tưởng niệm săn tìm kho báu [[2]](#footnote-2)| Chủ đề Golf (Dành cho người chơi golf))[[3]](#footnote-3) | Đài tưởng niệm người yêu bãi biển [[4]](#footnote-4)| Cây tưởng niệm Bio Urn [[5]](#footnote-5) | Lễ hội tưởng niệm Burning Man (Dành cho tinh thần tự do)[[6]](#footnote-6)| Đài tưởng niệm ven đường [[7]](#footnote-7)| Ghế tưởng niệm bên mộ [[8]](#footnote-8)| Tạo chăn/gối từ quần áo | Tạo tên học bổng để vinh danh người thân yêu | Mặt dây chuyền vòng cổ có tro cốt bên trong

# ***1 tháng sau khi chết***

## *Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì*

## *Danh sách kiểm tra*

* Thông báo cho các chủ nợ, Nhà cung cấp dịch vụ tiện ích, An sinh xã hội, Cục quản lý cựu chiến binh và Sở xe cơ giới về cái chết của người thân.
* Xin giấy chứng tử: Đặt nhiều bản sao giấy chứng tử từ nhà tang lễ, vì bạn có thể cần chúng để yêu cầu bồi thường bảo hiểm, đóng tài khoản và các mục đích khác.
* Nộp yêu cầu bảo hiểm nhân thọ để thu tiền giải ngân
  + Bạn sẽ cần giấy chứng tử từ nhà cung cấp dịch vụ tang lễ để xử lý các yêu cầu bồi thường
* Gửi bản sao Giấy chứng tử nhận được từ Nhà cung cấp dịch vụ tang lễ đến các Cơ quan tín dụng để ngăn ngừa trộm cắp danh tính
* Gửi lời cảm ơn: Viết lời cảm ơn đến những người đã gửi hoa, quyên góp cho tổ chức từ thiện hoặc giúp đỡ trong đám tang.
* Thông báo cho các tổ chức tài chính: Thông báo cho các ngân hàng, công ty thẻ tín dụng và các tổ chức tài chính khác về cái chết và đóng mọi tài khoản chung.
* Xem xét di chúc và ủy thác: Xem xét di chúc và ủy thác của người đã khuất để xác định các bước tiếp theo đối với bất kỳ tài sản hoặc bất động sản nào còn lại.
* Giải quyết các hóa đơn chưa thanh toán: Thông báo cho các công ty tiện ích, nhà cung cấp điện thoại và các nhà cung cấp dịch vụ khác về cái chết và thanh toán mọi hóa đơn chưa thanh toán.
* Liên hệ với các cơ quan chính phủ: Thông báo cho các cơ quan chính phủ, chẳng hạn như Cục An sinh Xã hội, về cái chết và mọi quyền lợi có thể có.
* Tìm kiếm sự hỗ trợ về đau buồn: Tìm kiếm sự hỗ trợ về đau buồn từ gia đình, bạn bè hoặc cố vấn chuyên nghiệp để giúp bạn đối phó với mất mát của mình. (Xem Tài nguyên hỗ trợ, Trang 53-54*)*

# ***6 tháng sau khi chết***

## *Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì*

## Checkl Danh sách kiểm tra

* Tiếp tục quá trình đau buồn: Đau buồn là một quá trình cá nhân và có thể mất hơn sáu tháng để cảm thấy được khép lại. Hãy tử tế với bản thân và tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè hoặc chuyên gia trị liệu nếu cần.
* Xem xét tài chính: Xem xét tình hình tài chính của người đã khuất để đảm bảo rằng tất cả các khoản nợ và hóa đơn đã được thanh toán và mọi tài sản còn lại đã được phân phối hợp lý theo di chúc hoặc ủy thác.
* Tạo Chỉ thị trước: Bạn đã trải qua và chứng kiến ​​rất nhiều. Có thể bạn đã thấy những gì bạn muốn và không muốn vào cuối cuộc đời của chính mình. Hãy sử dụng thời gian này để tạo và ký các chỉ thị trước – Di chúc sống/Người đại diện chăm sóc sức khỏe – để đảm bảo rằng mong muốn của bạn được biết đến/tôn trọng.
* Cân nhắc tưởng nhớ người thân yêu của bạn: Bạn có thể cân nhắc tạo ra một đài tưởng niệm cho người thân yêu của mình, chẳng hạn như một tấm bảng, một khoản quyên góp cho tổ chức từ thiện mang tên họ hoặc một sự kiện đặc biệt để vinh danh ký ức của họ.
* Tìm kiếm tư vấn pháp lý: Nếu bạn là người thi hành di chúc, hãy tìm kiếm tư vấn pháp lý để đảm bảo rằng bạn đã hoàn thành mọi trách nhiệm của mình và mọi vấn đề pháp lý còn lại đã được giải quyết.
* Lên kế hoạch cho các ngày kỷ niệm: Lên kế hoạch về cách bạn sẽ kỷ niệm ngày mất đầu tiên của người thân yêu và cân nhắc cách bạn sẽ tiếp tục tôn vinh ký ức của họ trong những năm tới.

# ***1 năm sau khi chết***

## *Chuyện gì xảy ra | Phải làm gì*

## *Danh sách kiểm tra*

* Tiếp tục quá trình đau buồn: Đau buồn là một quá trình cá nhân và có thể mất hơn sáu tháng để cảm thấy được khép lại. Hãy tử tế với bản thân và tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè hoặc chuyên gia trị liệu nếu cần.
* Xem xét tài chính: Xem xét tình hình tài chính của người đã khuất để đảm bảo rằng tất cả các khoản nợ và hóa đơn đã được thanh toán và mọi tài sản còn lại đã được phân phối hợp lý theo di chúc hoặc ủy thác.
* Tạo Chỉ thị trước: Bạn đã trải qua và chứng kiến ​​rất nhiều. Có thể bạn đã thấy những gì bạn muốn và không muốn vào cuối cuộc đời của chính mình. Hãy sử dụng thời gian này để tạo và ký các chỉ thị trước – Di chúc sống/Người đại diện chăm sóc sức khỏe – để đảm bảo rằng mong muốn của bạn được biết đến/tôn trọng.
* Tiếp tục quá trình đau buồn: Đau buồn là một quá trình cá nhân và điều quan trọng là bạn phải tiếp tục dành thời gian và không gian để thương tiếc sự mất mát của người thân yêu. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia trị liệu nếu bạn cần.
* Kiểm tra các vấn đề pháp lý: Đảm bảo rằng mọi vấn đề pháp lý liên quan đến bất động sản đã được giải quyết, bao gồm mọi khoản nợ hoặc thuế chưa thanh toán. Xem xét di chúc hoặc ủy thác để đảm bảo rằng mọi tài sản đã được phân phối hợp lý.
* Xem xét các tài liệu tài chính và pháp lý của riêng bạn: Xem xét các tài liệu tài chính và pháp lý của riêng bạn, chẳng hạn như di chúc, ủy thác và hợp đồng bảo hiểm nhân thọ của bạn, để đảm bảo rằng chúng được cập nhật và phản ánh mọi thay đổi trong cuộc sống của bạn.
* Cân nhắc đến việc tưởng niệm hoặc tri ân: Cân nhắc đến việc tạo ra một đài tưởng niệm hoặc tri ân lâu dài cho người thân yêu của bạn, chẳng hạn như quỹ học bổng, băng ghế tưởng niệm hoặc tấm bảng, hoặc một khoản quyên góp từ thiện mang tên họ để đánh dấu ngày kỷ niệm này. Hãy sử dụng thời gian này để tưởng nhớ và tạo ra những truyền thống gia đình lâu dài.
* Chăm sóc bản thân: Nỗi đau buồn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn, vì vậy điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân. Thực hiện các hoạt động tự chăm sóc, chẳng hạn như tập thể dục, thiền định hoặc dành thời gian cho những người thân yêu hàng ngày (đặc biệt là vào các ngày kỷ niệm/ngày lễ).

# **Lựa chọn: Tang lễ truyền thống | Hỏa táng trực tiếp | Chôn cất xanh**

## **Tang lễ truyền thống**

**Loại tang lễ này, thường được các nhà cung cấp dịch vụ tang lễ gọi là tang lễ "truyền thống", thường bao gồm việc viếng thăm hoặc viếng tang và lễ tang chính thức, sử dụng xe tang để vận chuyển thi thể đến nơi tang lễ và nghĩa trang, và chôn cất, chôn cất hoặc hỏa táng hài cốt.**[[9]](#footnote-9) ***(Xem Nhà cung cấp dịch vụ tang lễ truyền thống, Pg.37-45)***

## **C** **Hỏa táng trực tiếp**

Thi thể được hỏa táng ngay sau khi chết, không ướp xác. Thi thể hỏa táng được đặt trong bình đựng tro cốt hoặc vật chứa khác. Không cần phải xem hoặc viếng thăm. Thi thể có thể được lưu giữ tại nhà, chôn cất hoặc đặt trong hầm mộ hoặc hốc trong nghĩa trang, hoặc chôn cất hoặc rải ở một địa điểm yêu thích. Hỏa táng trực tiếp thường có chi phí thấp hơn dịch vụ tang lễ trọn gói "truyền thống". Chi phí bao gồm phí dịch vụ cơ bản của nhà tang lễ, cũng như vận chuyển và chăm sóc thi thể. Nhiều nhà hỏa táng có các gói cơ bản và sẽ làm việc với các gia đình để đáp ứng các trường hợp đặc biệt. Nếu liên hệ với các nhà tang lễ địa phương không mang lại kết quả chấp nhận được về mặt tài chính, hãy liên hệ với Đơn vị dịch vụ gia đình của Cơ quan giám định y khoa Quận Hillsborough theo số (813) 914-4591 từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 3 giờ chiều để thảo luận về các lựa chọn của bạn. (Xem Nhà cung cấp dịch vụ hỏa táng trực tiếp, Trang 42-45; Xem Tài nguyên hỏa táng miễn phí, Trang 46-47*)*

## **Chôn cất xanh**

Chôn cất xanh, còn gọi là Chôn cất tự nhiên, bao gồm 4 yếu tố:

* Thi thể không được hỏa táng hoặc ướp xác
* Sử dụng quan tài, vải liệm và bình đựng tro cốt phân hủy sinh học
* Thi thể không được đặt trong hầm bê tông
* Có thể hỗ trợ bảo tồn đất đai và các hoạt động bền vững.[[10]](#footnote-10)

### **Chôn cất xanh địa phương**

Chi phí trung bình của tang lễ thông thường có chôn cất vào năm 2019 là 7.640 đô la. Thêm một hầm mộ, và chi phí sẽ tăng lên 9.135 đô la. Hỏa táng rẻ hơn, với chi phí trung bình khoảng 5.150 đô la. Quan tài thường là mặt hàng đắt nhất trong chi phí tang lễ. Chi phí trung bình của một chiếc quan tài là khoảng 2.000 đô la. Nhưng quan tài làm bằng đồng, đồng thau hoặc gỗ gụ có thể bán được tới 10.000 đô la. Chôn cất xanh có thể rẻ hơn. Giá cả thay đổi tùy theo khu vực và loại địa điểm chôn cất xanh. Các lô đất nghĩa trang xanh có thể tốn kém hơn vì chúng có xu hướng lớn hơn so với những lô đất trong nghĩa trang thông thường. Chi phí dao động từ 1.000 đến 4.000 đô la. Nếu bạn tự cung cấp vải liệm hoặc quan tài, chi phí tang lễ sẽ còn thấp hơn nữa.[[11]](#footnote-11)

#### 

#### **Prairie Creek Conservation Cemetery**

**7204 SE COUNTY ROAD 234, GAINESVILLE, FL, 32641**

**(352) 336-5910 | (352)317-7307**

[**INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG**](mailto:info@prairiecreekconservationcemetery.org)

**Về:** Nghĩa trang bảo tồn Prairie Creek (PCCC) là một nghĩa trang cộng đồng phi lợi nhuận nằm trong khu bảo tồn được bảo vệ gần Gainesville, Florida. Chúng tôi được cấp phép bởi tiểu bang Florida và được Hội đồng chôn cất xanh chứng nhận ở cấp độ cao nhất. Nghĩa trang bảo tồn Prairie Creek hợp tác với Alachua Conservation Trust (ACT), một tổ chức bảo tồn lâu đời tại Gainesville, để quản lý, bảo vệ và phục hồi đất đai cho mọi sinh vật. Sự hợp tác này bao gồm việc duy trì quyền bảo tồn với Quận Alachua, bảo vệ đất đai khỏi sự phát triển vĩnh viễn và mở cửa cho công chúng. Nghĩa trang bảo tồn Prairie Creek là một không gian tự nhiên và hoang dã. Tại đây, bạn sẽ tìm thấy sự kết hợp giữa những đồng cỏ đầy hoa và những khu rừng râm mát, thoáng đãng, nơi mọi người từ khắp tiểu bang và xa hơn đã lựa chọn chôn cất tự nhiên hoặc xanh. Bằng cách ngăn chặn việc sử dụng chất lỏng ướp xác và hầm mộ, những người được chôn cất tại đây có thể trở về và hòa làm một với trái đất.[[12]](#footnote-12)

**Các dịch vụ sau đây là cần thiết cho một đám tang tại PCCC:**

* Hoàn tất thủ tục giấy tờ theo yêu cầu của tiểu bang
* Chuẩn bị thi thể (khăn liệm/đóng quan tài/v.v.)
* Làm lạnh (trừ khi chôn cất trong vòng 24 giờ sau khi chết)
* Vận chuyển thi thể

Nhà tang lễ địa phương làm việc chặt chẽ với Green Burial Provider*, Prairie Creek Conservation Cemetery:*

|  |  |
| --- | --- |
| [**Segal Funeral Home ➤**](http://www.segalfuneralhome.com/) Tampa, FL (813) 874-3330 | [**Baldwin Brothers Funeral Home➤**](https://baldwincremation.com/) Orlando & Central, FL (877) 410-2424 |

# **Chuẩn bị Nhật ký và Xử lý Kinh nghiệm**

## ***Tổng quan/Cách sử dụng***

### ***Suy ngẫm/Ghi chép***

Dưới đây bạn sẽ tìm thấy các bài đọc suy ngẫm ngắn cùng với các cơ hội viết nhật ký. Hãy thoải mái coi mỗi ngày viết nhật ký là một cơ hội để xử lý những cảm xúc khó khăn mà bạn đã trải qua gần đây. Nếu bạn cần nhiều không gian hơn, hãy thoải mái lấy thêm giấy để hoàn thành suy nghĩ của mình cho đến khi bạn cảm thấy đó là nơi tốt để dừng lại. (Trang 19-27)

### ***Ngân hàng tự chăm sóc***

Mỗi ngày sẽ có một Ngân hàng Tự chăm sóc liệt kê các số từ 1 đến 5 (xem ví dụ bên phải). Sử dụng phần này để viết các hoạt động tự chăm sóc mà bạn dự định hoàn thành trong ngày đó. Hãy đặc biệt chú ý đến trạng thái cảm xúc của bạn trước và sau khi hoàn thành việc tự chăm sóc. Xác định những hoạt động nào giúp nâng cao “sức khỏe cá nhân” của bạn. Mỗi người đều khác nhau; hãy tìm các hoạt động tự chăm sóc hữu ích nhất và tạo ra một thói quen lâu dài phù hợp với bạn. (Trang 17)

**Self-Care Bank (Ex.)**

1. \_\_Walk\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_Journal\_\_\_\_\_
3. \_Watch Movie\_\_
4. \_Counseling\_\_\_\_
5. \_\_\_Stretch\_\_\_\_\_

### **Bánh xe cảm xúc CHMC**

Sử dụng Bánh xe cảm xúc khi cố gắng xác định một cảm xúc nhất định trong quá trình xử lý của bạn. Công cụ này có thể giúp theo nhiều cách; một là sử dụng phần giữa để xác định cảm xúc chung và sau đó tìm một từ cảm xúc cụ thể hơn ở bên ngoài. Bạn cũng có thể xác định những cảm xúc phức tạp hơn và đơn giản hóa bằng cách bắt đầu ở phần bên ngoài và sau đó di chuyển về phía trung tâm. (Trang 18*)*

## ***Công cụ xử lý cảm xúc***

**“Kiểm tra mức độ “Sức khỏe cá nhân” (PW) (0-100)**

*Được sử dụng để đo lường mức độ viên mãn trong cuộc sống hiện tại của bạn*

**Emotion Tracker Ex.**

**PW:** \_**70**\_

**Anxiety:** \_**50**\_

**Core Emotions:**

**Joy:** \_**6**\_\_

**Sadness:** \_**4**\_\_

**Anger:** \_**3**\_\_

* Với 100 là mức bạn cảm thấy tốt nhất về tổng thể (về tinh thần/tâm linh/thể chất/cảm xúc), con số nào, 0-100, bạn cảm thấy phản ánh được vị trí hiện tại của mình?

**Kiểm tra mức độ lo âu (0-100**

*Được sử dụng để xác định mức độ lo lắng hiện tại của bạn cho dù đang trải qua hay đang nhớ lại. Với 100 là mức độ lo lắng cao nhất có thể, con số nào, 0-100, phản ánh mức độ lo lắng hiện tại của bạn?*

**Kiểm tra mức độ cảm xúc cốt lõi (1-10)**

*Niềm vui| Nỗi buồn| Sự tức giận*

Used to Được sử dụng để đo mức độ cảm xúc cốt lõi hiện tại của bạn là Niềm vui, Nỗi buồn và Sự tức giận trong khoảng từ 1 đến 10.

* Với 10 là cao và 1 là thấp, con số nào phản ánh mức độ Niềm vui, Nỗi buồn và Sự tức giận hiện tại của bạn?

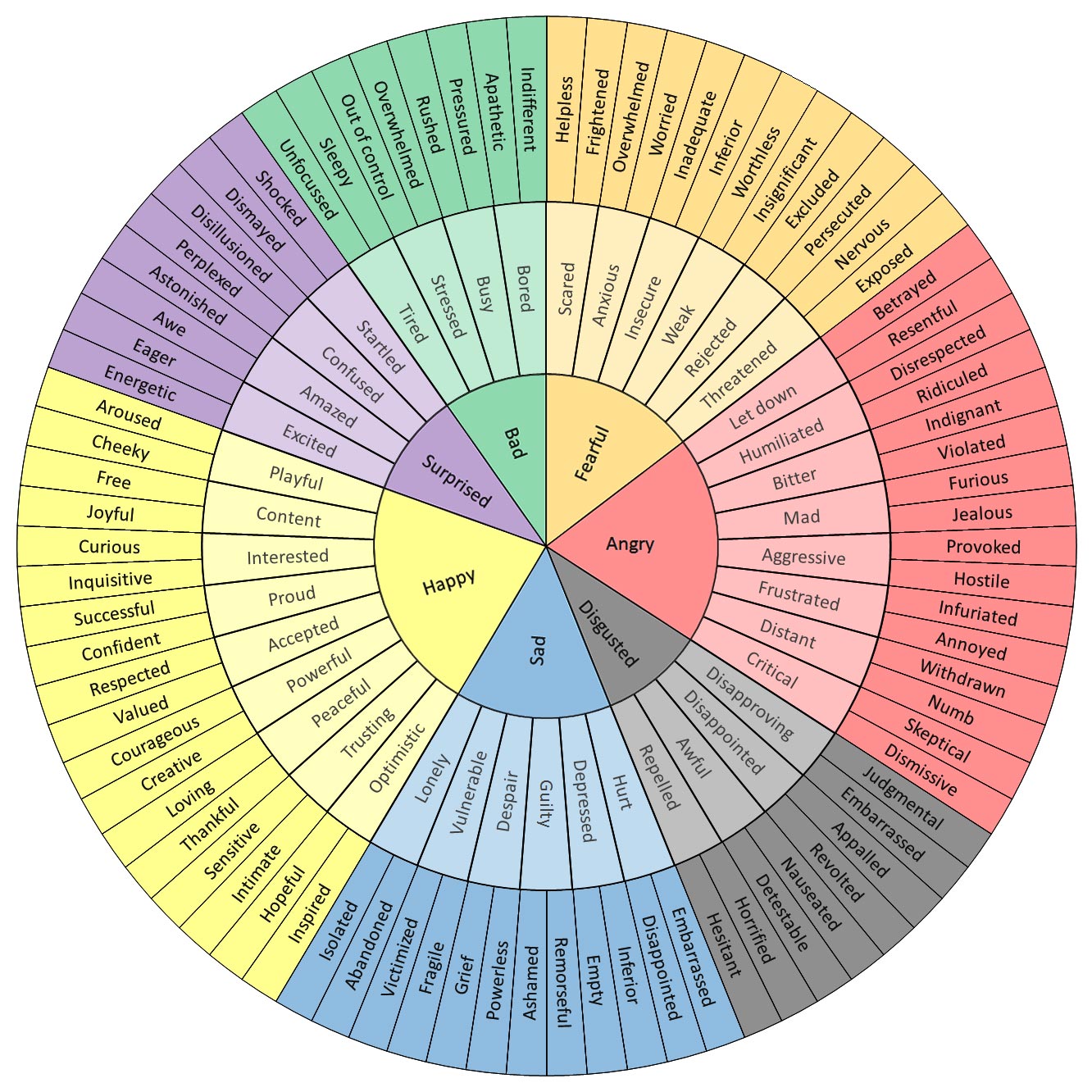
## **Kết hợp tất cả lại với nhau**

Sử dụng một cuốn lịch trống để theo dõi các mức độ của bạn. Khi bạn nhận thấy những thay đổi trong mức độ PW - Sức khỏe cá nhân - của mình, hãy xem liệu có bất kỳ mối liên hệ nào với mức độ lo lắng hoặc mức độ cảm xúc cốt lõi của bạn không (nhiều lần sự giảm sút trong PW - Sức khỏe cá nhân - là do sự gia tăng lo lắng/buồn bã/giận dữ). Nếu có, hãy sử dụng lịch để xác định sự kiện nào đã xảy ra trong khoảng thời gian có thể gây ra sự thay đổi ở bạn. Nếu nhận thấy sự suy giảm trong PW - Sức khỏe cá nhân - hoặc mức độ lo lắng tăng lên, hãy xác định các công cụ tự chăm sóc xử lý cảm xúc và bắt đầu thực hành chúng. Kiểm tra các mức độ của bạn ngay trước và sau khi sử dụng công cụ. Ghi chú bất kỳ thay đổi nào trên lịch. Nếu một công cụ tự chăm sóc không mang lại sự thay đổi mong muốn, hãy điều chỉnh hoặc loại bỏ hoàn toàn công cụ đó khỏi hộp công cụ xử lý cảm xúc của bạn và xác định một công cụ tự chăm sóc lành mạnh nhất quán khác để hỗ trợ bạn. (Trang 17*)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Ngân hàng tự chăm sóc | Rương đựng dụng cụ xử lý** *Các hoạt động bạn kết nối và tham gia vào ngân hàng tự chăm sóc hàng ngày* | |
| Cá nhân | Nhóm |
| * Ngủ * Ăn * Thiền * Cầu nguyện * Thực hành thở * Đọc sách * Xem phim * Đi bộ * Nhật ký * Nấu/Đặt món ăn yêu thích * Tập thể dục * Dành thời gian ở thiên nhiên * Tắm bồn/tắm vòi sen * Tắt điện thoại * Tập yoga * Ngủ với chăn có trọng lượng * Học điều gì đó mới * Tô màu/Vẽ * Nghe podcast/sách * Uống nước * Viết thư cho người thân yêu * Bắt đầu thói quen chăm sóc da * Ngắm sao * Duỗi người * Tạo danh sách việc cần làm * Bắt đầu viết nhật ký biết ơn * Dọn dẹp * Tìm kiếm tư vấn/trị liệu * Chơi trò chơi mà bạn thích | * Chia sẻ Ký ức * Khuyến khích chia sẻ/nước mắt * Tổ chức buổi tưởng niệm/họp gia đình * Thiền nhóm/chánh niệm * Buổi trị liệu nghệ thuật * Viết nhật ký/Viết sáng tạo * Câu lạc bộ sách nhóm/đêm chiếu phim * Trị liệu âm nhạc * Hoạt động thiên nhiên nhóm (làm vườn/ngắm chim) * Vòng tròn thảo luận nhóm * Đêm chơi trò chơi nhóm * Đi chơi nhóm đến spa hoặc trung tâm chăm sóc sức khỏe để thư giãn * Dự án thủ công/tự làm nhóm * Làm việc tình nguyện với tổ chức từ thiện hoặc tổ chức địa phương * Buổi nhóm với cố vấn về đau buồn * Lớp học Yoga/Duỗi cơ nhẹ nhàng |

### **Bánh xe cảm xúc CHMC**

*Nhận dạng cảm xúc - Trung tâm vòng tròn tổng quát hơn. Bên ngoài vòng tròn cụ thể hơn*



# **Nhật ký trải nghiệm của bạn**

****

## ***Suy ngẫm về việc đối phó với đau buồn và mất mát***

**Đối với Phiên bản Điện tử và “Cách thực hiện” Xem Mã QR**

### **Khoảnh khắc sau (Ngày thứ nhất)**

***Cảm giác như thế nào***

**Sự phản xạ:**

**Ngay bây giờ, trong những khoảnh khắc đầu tiên của nỗi đau buồn, bạn có thể:**

**Khóc, la hét, trút giận, than vãn, lắc lư qua lại, vỗ tay, cười, hát, buồn nôn, tràn ngập cơn thịnh nộ, không thể kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của mình, hoặc trở nên tê liệt, im lặng, lạnh lẽo, mệt mỏi, không thể khóc, không thể suy nghĩ rõ ràng, ẩn náu, cuộn tròn, trở nên trống rỗng.**

**Cả hai biểu hiện này—cảm xúc cực độ và khép kín—đều hợp lý. Mọi người, mọi cơ thể, đều trải qua nỗi đau buồn theo những cách khác nhau. Những mô tả lãng mạn về nỗi đau buồn như u ám và thánh thiện thường xuất phát từ sự khó chịu của chúng ta với những gì được coi là "bất thường". Nhưng nỗi đau buồn không giống như Hollywood; không có cách "đúng" nào để phản ứng với sự tàn phá. Cách chúng ta đau buồn thay đổi tùy theo nhu cầu cá nhân của chúng ta.**

**Cơ thể bạn sẽ trải qua mọi thứ mà nó cần trong mất mát của bạn. Tôi hy vọng sẽ không ai làm bạn xấu hổ hay chỉ trích bạn vì điều đó. Mong bạn tìm thấy sự an toàn về thể chất và sự hiện diện không phán xét từ cộng đồng của mình khi cơ thể bạn phản ứng với thực tế mới khắc nghiệt và nặng nề này.**

**-J.S. Park, *Mục sư hỗ trợ khủng hoảng chuyên nghiệp***

**Câu hỏi trọng tâm:**

* **Bạn cảm thấy đau buồn ở đâu trong cơ thể?**
* **Người khác đã nói những điều hữu ích nào với bạn khi bạn đau buồn?**
* **Người khác đã nói những điều vô ích nào với bạn khi bạn đau buồn?**

**Nhật ký trải nghiệm của bạn**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ngân hàng tự chăm sóc**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*“Vì trong đau buồn, không có gì ‘ở lại nguyên trạng’. Người ta vẫn tiếp tục thoát khỏi một giai đoạn nhưng nó luôn tái diễn.”– CS Lewis*

### **Sức mạnh của sự hiện diện (Ngày thứ hai)**

**Theo dõi cảm xúc**

Sức khỏe cá nhân: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sự lo lắng:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cảm xúc cốt lõi:**

Vui sướng: \_\_\_\_

Nỗi buồn: \_\_\_\_

Sự tức giận:\_\_\_\_\_

***Nơi bạn có thể ở***

**Sự phản xạ:**

**Khả năng hòa nhập hoàn toàn với khoảnh khắc hiện tại là siêu năng lực tiềm ẩn của mỗi con người. Trong tâm trí, chúng ta thường nhảy về quá khứ và tương lai có thể theo ý muốn để khám phá như một sở thích. Mặc dù việc khám phá những khả năng và lộ trình trong tương lai có thể nâng cao tinh thần, nhưng có những lúc nỗi sợ về những điều chưa biết trong tương lai hoặc tập trung vào những hối tiếc trong quá khứ tạo ra trải nghiệm đầy lo lắng tiêu cực. Khi bạn cảm thấy mình bị choáng ngợp về mặt cảm xúc với quá khứ hoặc tương lai, hãy neo mình vào hiện tại thông qua 5 giác quan của bạn; Vị giác, Xúc giác, Thị giác, Thính giác và Khứu giác. Nếm từng thành phần trong thức ăn, cảm nhận không khí làm căng phổi và thoát ra khỏi mũi, chú ý đến nhiệt độ và kết cấu của ghế ngồi. Hãy nhớ rằng bạn không ở trong quá khứ hay tương lai; bạn đang ở ngay đây, trong hiện tại.**

**Con người có thể xử lý nhiều tình huống khó khăn bằng cách sử dụng phương pháp từng bước. Tin tưởng bản thân. Tin tưởng rằng mọi thứ sẽ được xử lý kịp thời. Hãy hiện diện và cảm nhận mọi thứ một cách sâu sắc để sau này bạn có thể nhớ lại mọi chi tiết. Mặc dù có khả năng du hành đến tương lai và quá khứ, nhưng bạn có quyền ở hiện tại.**

**– Sam Williams, M.Div., Chủ tịch/Tổng giám đốc điều hành CHMC**

**Câu hỏi tập trung:**

**Bạn có thể cảm nhận được khi nào bạn bắt đầu trở nên choáng ngợp không? Điều gì xảy ra với cơ thể bạn về mặt vật lý? (Cắn móng tay, Đổ mồ hôi, v.v.)**

**Những giác quan nào giúp bạn neo mình vào hiện tại tốt nhất?**

**Nhật ký trải nghiệm của bạn**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*“Mặc dù có khả năng du hành đến tương lai và quá khứ, nhưng bạn có quyền sống ở hiện tại.”*

**Ngân hàng tự chăm sóc**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **Chỉ cần hít thở (Ngày thứ ba)**

***Làm thế nào để nhấn tạm dừng***

**Theo dõi cảm xúc**

Sức khỏe cá nhân: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sự lo lắng:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cảm xúc cốt lõi:**

Vui sướng: \_\_\_\_

Nỗi buồn: \_\_\_\_

Sự tức giận:\_\_\_\_\_

**Sự phản xạ:**

Dừng lại một chút... Nhắm mắt lại, hít thở sâu. Cứ như vậy, hít vào, nín thở và từ từ thở ra. Lặp lại, hít vào bằng mũi, nín thở và từ từ thở ra. Hít vào những gì tìm cách giữ bạn an toàn trong khoảnh khắc này, giải phóng những gì không còn phục vụ bạn nữa.

Khi bạn điều hướng hành trình đang diễn ra này, hãy nhớ dừng lại và tìm kiếm điều khiến bạn tập trung. Khi mặt đất bên dưới bạn cảm thấy như thể nó sắp sụp đổ và thế giới xung quanh bạn dường như đang quay cuồng liên tục, hãy tìm ký ức hoặc khoảnh khắc đó giúp bạn khám phá ra sự tĩnh lặng của chính mình trong những gì có vẻ hỗn loạn. Ở đó, bạn sẽ tìm thấy sự bình yên của mình. Hãy nhẹ nhàng với bản thân trong những khoảnh khắc này khi bạn dành sự ưu ái cho những người xung quanh, hãy chắc chắn dành một chút cho bản thân và đừng quên hít thở.

Trong những ngày sắp tới khi gia đình và bạn bè trở về nhà và những ngày trở thành tháng, những tháng trở thành năm, hãy biết rằng nỗi đau có thể xuất hiện dưới những hình thức bất ngờ và thường là vào những thời điểm bất ngờ. Hãy dừng lại, nhận ra và trân trọng những cảm xúc và tình cảm này khi biết rằng thường thì từ nỗi đau, sự đau khổ, đấu tranh hoặc đau buồn, một sức mạnh xuất hiện mà bạn không biết mình có. Học cách diễn đạt những cảm xúc, suy nghĩ và cảm xúc này. Điều này có thể giúp bạn khi bạn điều hướng qua hành trình chữa lành này.

Hành trình của bạn là của riêng bạn, hãy chào đón từng khoảnh khắc, từng ngày và nhận ra rằng không sao cả nếu bạn không ổn. Sẽ có những ngày bạn phải nhắc nhở bản thân cách đặt một chân trước chân kia và những ngày khác bạn cảm thấy mình đã tìm thấy một trạng thái bình thường mới. Hãy giữ chặt từng ngày trong số chúng và đừng quên hít thở. – LaShawn Smith, *Mục sư hỗ trợ khủng hoảng chuyên nghiệp*

**Câu hỏi trọng tâm:**

* **Bạn có đang thở không? Thở có ý nghĩa gì với bạn?**
* **Bạn cần tôn trọng và công nhận lĩnh vực nào trong cuộc sống của mình?in your life are you needing to honor and recognize?**

**Journaling Your Experience**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Nguyện xin ân sủng bền bỉ bao quanh bạn khi bạn cho phép những lời này thấm nhuần tâm hồn mình trong khi học cách đón nhận không gian nơi niềm vui và nỗi buồn cùng tồn tại.*

**Ngân hàng tự chăm sóc**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **Me** **Ký ức vĩnh cửu (Ngày thứ tư)**

**Theo dõi cảm xúc**

Sức khỏe cá nhân: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sự lo lắng:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cảm xúc cốt lõi:**

Vui sướng: \_\_\_\_

Nỗi buồn: \_\_\_\_

Sự tức giận:\_\_\_\_\_

***Ai sẽ chia sẻ những câu chuyện***

**Sự phản xạ:**

**Cụm từ này, “Ký ức vĩnh cửu”, được thốt ra từ những tín đồ của Giáo hội Chính thống giáo Cơ đốc. Khi một người nào đó đi vào cõi vĩnh hằng (chết), thuật ngữ này muốn người đã khuất ở lại trong ký ức của Chúa để cứu họ và cả chúng ta, những người còn sống để thương tiếc và chăm sóc nỗi đau của nhau. Hơn nữa, cụm từ đơn giản này dành cho những người thân yêu để giữ ký ức về người đã khuất “sống vĩnh cửu”.**

**Chúng ta làm điều này bằng cách nói về những người thân yêu của mình, tưởng nhớ họ trong suốt cả ngày, nhớ họ là ai và họ đã nói gì, hồi tưởng về sự hài hước và mong muốn của họ; đây là tất cả những nhiệm vụ mà chúng ta, những người còn sống, thực hiện. Khi chúng ta đưa di sản của người thân yêu vào cuộc sống hàng ngày của mình, chúng ta sẽ giữ ký ức về họ mãi mãi ở đây trên trái đất. Trong Giáo hội Chính thống giáo, những lời cầu nguyện được dâng lên cho người đã khuất vào ngày kỷ niệm ngày họ rời khỏi thế giới này như một lời nhắc nhở để ghi nhớ cuộc sống của chúng ta và cách chúng ta sống ở đây. Ký ức vĩnh cửu.**

**- Levon Asdourian, *Mục sư hỗ trợ khủng hoảng chuyên nghiệp***

**Câu hỏi trọng tâm:**

* **Bạn có thể kết hợp những nghi lễ nào vào cuộc sống của mình để giữ cho ký ức về người thân yêu của bạn được trường tồn?**

**Journaling Your Experience**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*“When we include our loved one’s legacy within our daily lives we keep their memory eternal in both heaven and earth…Memory Eternal”*

**Self-Care Bank**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# **Bereavement Support By Faith Tradition**

## **Buddhism**

### **Wisdom On Death/Bereavement**

“This body is not me; I am not caught in this body, I am life without boundaries, I have never been born and I have never died. Over there the wide ocean and the sky with many galaxies All manifests from the basis of consciousness. Since beginningless time I have always been free. Birth and death are only a door through which we go in and out. Birth and death are only a game of hide-and-seek. So smile to me and take my hand and wave good-bye. Tomorrow we shall meet again or even before. We shall always be meeting again at the true source, Always meeting again on the myriad paths of life.”

- **Thích Nhất Hạnh*, No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life***

"This world is shrouded in darkness. Here, only a few can see their way free. These few birds escape from the net, and fly away to the heavens."

- **The Dhammapada, 13:8, Translated by Dharma Publishing**

“We are but guests visiting this world, though most do not know this. Those who see the real situation, no longer feel inclined to quarrel.” | *“There are those who do not realize that one day we all must die. But those who do realize this settle their quarrels.”*

-**The Dhammapada, 1:6, Translated by Dharma Publishing | *Translated by Acharya Buddharakkhita***

### **Local Buddhist Temples**

**Florida Buddhist Vihara**

*2208 Maydell Dr, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1337*

**Mongkolratanaram**

*5306 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1669*

**Tu Viện Quan Âm**

*8505 Bowles Rd, Tampa, FL 33637 | (813) 212-7888*

## **Christian - Catholicism**

### **Catholic Funeral Rites**

“At the death of a Christian, whose life of faith was begun in the waters of baptism and strengthened at the eucharistic table, the Church intercedes on behalf of the deceased because of its confident belief that death is not the end nor does it break the bonds forged in life. The Church also ministers to the sorrowing and consoles them in the funeral rites with the comforting word of God and the sacrament of the Eucharist. Christians celebrate the funeral rites to offer worship, praise, and thanksgiving to God for the gift of a life which has now been returned to God, the author of life and the hope of the just. The Mass, the memorial of Christ's death and resurrection, is the principal celebration of the Christian funeral. The Church through its funeral rites commends the dead to God's merciful love and pleads for the forgiveness of their sins. At the funeral rites, especially at the celebration of the eucharistic sacrifice, the Christian community affirms and expresses the union of the Church on earth with the Church in heaven in the one great communion of saints. Though separated from the living, the dead are still at one with the community of believers on earth and benefit from their prayers and intercession. At the rite of final commendation and farewell, the community acknowledges the reality of separation and commends the deceased to God. - **United States Conference of Catholic Bishops, *Order of Christian Funerals, no 4-6***

### **Local Catholic Parishes**

**Christ the King Catholic Church**

*821 S Dale Mabry Hwy, Tampa, FL 33609 | (813) 8786-5841*

**Sacred Heart Catholic Church**

*509 N Florida Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 229-1595*

**St Lawrence Catholic Church**

*5225 N Himes Ave, Tampa, FL 33614 | (813) 875-4040*

**St Peter Claver Catholic Church**

*1203 N Nebraska Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 223-7098*

## **Christian – Protestant**

### **Prayers For Difficult Times**

**Death of Child –** *“Blessed are they that mourn for they shall be comforted.” Matthew 5:4 NIV*

*Prayer**– “I know that those around me are grieving for my child as well, God. And yet my own grief is unique, for the bond I shared with my child was all my own. Thank You for understanding when no one else does.”*

**Death of Parent** – *“I will not leave you as orphans; I will come to you.” John 14:18 NIV*

*Prayer* – “I wasn’t prepared for how much this would hurt, Jesus. Please walk with me through this grief. Let me allow this grief to teach me what You would have me learn.”

**Death of Spouse** – *“Be merciful to me, LORD, for I am in distress; my eyes grow weak with sorrow, my soul and body with grief. Psalm 31:9 NIV*

*Prayer* – “Thank You, Lord, for my spouse’s life. I am so glad You brought this person into my life. Without this partner, I would not be who I am today. Please continue to bless me through the memories I treasure of our time together.”

### **Local Christian Churches**

**Crossover Church**

*1235 E Fowler Ave, Tampa, FL 33612| (813) 971-8887*

**Hyde Park Presbyterian Church**

*1309 W Swann Ave, Tampa, FL 33606 | (813) 253-0069*

**Hyde Park United Methodist**

*500 W Platt St, Tampa, FL 33606 | (813) 253-5388*

**New Mt Zion Missionary Baptist Church**

*2511 E Columbus Dr, Tampa, FL 33605| (813) 248-8101*

**Saint John the Baptist Greek Orthodox Church**

*2418 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-8830*

**Tampa First Seventh-day Adventist Church**

*822 W Linebaugh Ave, Tampa, FL 33612 | (813) 933-7505*

## **Hindu**

### **Hindu Death Rituals**

A variety of Hindu and Indian death rituals honor the deceased and support the reincarnation process. The family gathers to practice various rituals, such as:

**Washing:**The washing of the body includes special ingredients, such as milk, honey, ghee, and yogurt.

E**ssential Oils:** The person’s head may be anointed with essential oils: sandalwood for men and turmeric for women.

**Dressing:** Traditional Indian death rituals include a simple white sheet to dress the person who has died. More modern practices allow for contemporary, stylish clothing.

**Flowers and Rice:** Funeral attendees may place a garland of flowers and rice balls (known as *pinda*) around the loved ones. Leaves, such as basil, may also be used to adorn the body.

**Lamp:**Some traditional practices involve placing a lamp near the head of the person who has died.

**Water:**Sprinkling water on the body is a symbol of cleansing.[[13]](#footnote-13)

### **Local Hindu Temples**

**Hindu Sanatan Mandir Tampa**

*311 E Palm Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 221-4482*

**Hindu Temple of Florida**

*5509 Lynn Rd, Tampa, FL 33624 | (813) 962-6890*

**Shree Mariamman Devi Temple Inc.**

*6311 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 494-2317*

**Shree Raam Mandir**

*7411 E Comanche Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 334-0443*

## **Islam**

### **Wisdom & Scripture on Death and Dying**

“Belief in the soul and the afterlife gives a context to our current existence. Those who focus only on this immediate life miss out on the bigger picture. Indeed, they become heedless of their purpose in life. God reminds humanity, ‘The life of this world is merely an amusement and a diversion; the true life is in the Hereafter, if only they knew.’ (Quran 29:64)” – *Why Islam: Life After Death (Pamphlet)*

“Muslims seek salvation in the hereafter by living a God-conscious and virtuous life in this world. The fear of accountability in the hereafter, along with the hope in the promise of God’s ultimate justice, motivates them to orient their present lives around the comprehensive worship of God, the true purpose of human existence. In this way, they endeavor in this temporary life for eternal Joy. [To the righteous it will be said], ‘O reassured soul, return to your Lord, well-pleased and pleasing [to Him], and enter among My [righteous] servants, and enter My Paradise’ (Quran 89:27-30)’” – *Why Islam: Life After Death (Pamphlet)*

“When a person dies, all his deeds come to an end except 3, Sadaqah Jariyah, a righteous child who will pray, beneficial knowledge…May Allah bless us with the death only when all our sins are forgiven and when He is pleased with us. Amen.”- *Islamic Society of Tampa Bay Area Funeral Janaza Services Booklet*

### **Local Masjids**

**Alqassam Masjid**

*5910 E 130th Ave, Tampa, FL 33617 | (813) 985-9433*

**Islamic Society of Tampa Bay**

*7326 E Sligh Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 628-0007*

**Masjid Al-Ansar**

*4334 W Waters Ave, Tampa, FL 33614| (727) 383-1715*

**Masjid Omar Al Mokhtar**

*1307 W North B St, Tampa, FL 33606 | (813) 217-5531*

## **Judaism**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Phase | Time | Major Practices |
| ***Phase One:***  Aninut | *Time:* From the moment of death until the conclusion of the funeral. | Making funeral arrangements, preparing for the funeral, no mourning, no prayer services, no “official” condolence calls. |
| **Phase Two:** Aveilut (for Seven Relatives) | *Time:* Seven days of shiva beginning at the conclusion of the funeral through the next six days, unless cancelled by a festival. The first three days are for intense mourning, followed by four days of mourning and reflection. | “Sit” at home, say Kaddish [prayer recited by mourners in praise of God] at prayer services conducted in the home, receive consolers, no work or shaving. |
| ***Phase Three:***  Sheloshim - 30 Days | *Time:* From the end of shiva through 30 days from the day of burial. | Return to work, say Kaddish at prayer services in the synagogue, no entertainment, men do not shave. |
| ***Phase Four:***  Shanah–11 Months (for Parents) | *Time:* From the day of burial through 11 months. | Saying Kaddish at prayer services in the synagogue, some restrictions on behavior until a full year has passed, unveiling of gravestone. |
| ***Phase Five:***  Yahrzeit | *Time:* Anniversary of the day of death. | Say Kaddish at prayer services in the synagogue, light a memorial candle, give tzedakah |
| ***Phase Six:***  Yizkor | *Time: Yom Kippur, Shemini Atzeret, last day of Passover, second day of Shavuot.* | Recite special memorial services in the synagogue, light memorial candle give tzedakah |

### **Phases of Bereavement**

“A Time to Mourn, A Time to Comfort”*(Jewish Lights Publishing, 1993).*

### **Local Jewish Synagogues**

**Congregation Rodeph Sholom (Conservative)**

*2713 Bayshore Blvd, Tampa, FL 33629| (813) 837-1911*

**Congregation Schaarai Zedek (Reformed)**

*3303 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-2377*

## **Alternative Faiths | Spiritual not Religious Support**

### [**Do Not Stand At My Grave And Weep**](https://allpoetry.com/Do-Not-Stand-At-My-Grave-And-Weep) **–** *Poem*

Do not stand at my grave and weep;  
I am not there. I do not sleep.  
I am a thousand winds that blow.  
I am the diamond glints on snow.  
I am the sunlight on ripened grain.  
I am the gentle autumn rain.  
When you awaken in the morning's hush  
I am the swift uplifting rush  
Of quiet birds in circled flight.  
I am the soft stars that shine at night.  
Do not stand at my grave and cry;  
I am not there.  
I did not die.

-Clare Harner

### **Remember Me –** *Poem*

Remember Me:

To the living, I am gone.

To the sorrowful, I will never return.

To the angry, I was cheated,

But to the happy, I am at peace,

And to the faithful, I have never left.

I cannot be seen, but I can be heard.

So as you stand upon a shore, gazing at a beautiful sea - remember me.

As you look in awe at a mighty forest and its grand majesty - remember me.

As you look upon a flower and admire its simplicity - remember me.

Remember me in your heart, your thoughts, your memories of the times we loved, the times we cried, the times we fought, the times we laughed.

For if you always think of me, I will never be gone.

-Margaret Mead

### **Local Bereavement Support Groups**

**Accent Care Bereavement Group** – Tampa| Pinellas Counties

(813) 607-2630 – Call for more information

**Circle of Love Center** - 4200 W Cypress St Ste 100 Tampa FL 33607

(813) 357-5610

**Empath Grief Care** – Pinellas | Hillsborough Counties

(727) 523-3451 | En Espanol (727) 523-3451

**Tidewell Grief Care** – Sarasota | Manatee | Charlotte | DeSoto Counties

(941) 845-3061| En Espanol (941) 894-1704

# military salute - Clip Art Library**Veteran VA Benefits**

*As we present these resources for our veterans and their families, we extend our deepest gratitude for your service and sacrifice. Your bravery and commitment have not only protected our freedoms but have also inspired a nation. May this page serve as a humble token of our appreciation, guiding you toward the support and recognition you so rightly deserve.*

***Burial allowance amounts for a non-service-connected death***

Maximum burial allowance if the Veteran died on or after January 5, 2023: $893 burial allowance and $893 for a plot

***Headstone or marker allowance amounts***

\*Headstone or marker allowance amounts based on when the Veteran died.

Maximum headstone or marker allowance If the Veteran died on or after October 1, 2021: Up to $807 as a burial allowance and $807 for a plot if the death was not service-related but the veteran was hospitalized by the VA at the time of death

**Helpful Links**

* Office of Survivors Assistance[[14]](#footnote-14)
* VA Burial Benefits and Memorial Items[[15]](#footnote-15)
* Pre-need eligibility for burial in VA Cemetery[[16]](#footnote-16)
* Schedule a Burial[[17]](#footnote-17)
* Burial at Sea Program[[18]](#footnote-18)
* Survivors Pension[[19]](#footnote-19)
* VA Life Insurance[[20]](#footnote-20)

## **Local VA Cemeteries**

* Bay Pines National Cemetery
  + 10000 Bay Pines Blvd St. Petersburg, FL 33744-0477
  + (727) 319-6479
* Florida National Cemetery
  + 6502 SW 102nd Ave Bushnell, FL 33513-8914
  + (352) 793-7740
* Sarasota National Cemetery
  + 9810 State Rd 72 Sarasota, FL 34241-9574
  + (941) 922-7200

## **Local VA Benefits Office (Burial Claim Help)**

* St Petersburg VA Regional Benefit Office
  + 9500 Bay Pines Blvd. St. Petersburg, FL 33744
  + (800) 827-1000

## **Local VA Assistance (Support and Bereavement Counseling)**

* Tampa Vet Center (Gold Star Family Grief Counseling)[[21]](#footnote-21)
  + 9206 King Palm Drive Tampa, FL 33619
  + (813) 372-0400
* Supportive Services For Veterans Families (SSVF)[[22]](#footnote-22)
  + 14155 58th St N Ste 211, Clearwater, FL 33760
  + (727) 210-4211

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Local Funeral Homes/Crematoriums - Tampa Metro*** | | |
| *List of local Funeral Homes/Crematoriums in Tampa Metro Area. If funeral home has cremation capability it is marked with \** | | |
| **Adams and Jennings Funeral Home** 6900 N Nebraska Ave Tampa, FL 33604 (813) 237-3345| <https://www.adams-jennings.com/> | **Aden Funeral Home** 8037 Dr M L King Blvd Tampa, FL  (813) 630-1800| https://www.sereneoasisfunerals.com/ | **Aikens Funeral Home** 2708 E Dr Martin Luther King Blvd Tampa, FL  (813) 232-8725  <https://www.aikensfuneralhome.com/> |
| **Blount & Curry Funeral Home(S Macdill)** 605 S Macdill Ave Tampa, FL 33609 (813) 876-2421 | https://www.dignitymemorial.com | **Blount & Curry Funeral Home(Silvermill)** 6802 Silvermill Dr Tampa, FL 33635 (813) 844-4444| <https://www.dignitymemorial.com/> | **Blount & Curry Funeral Home(Carrollwood)** 3207 W Bears Ave Tampa, FL 33618 (813) 968-2231|  <https://www.dignitymemorial.com> |
| **Blount & Curry Funeral Home (E Lake)**  4207 E Lake Ave  Tampa, FL 33610  P. (813) 626-3161  [www.dignitymemorial.com/](http://www.dignitymemorial.com/) | **Boza & Roel Funeral Home** 4730 N Armenia Ave Tampa, FL (813) 835-4991| <https://www.bozaroel.com/> | **Brewer & Sons Funeral Homes (Tampa Chapel)** 3328 S Dale Mabry Hwy  Tampa, FL 33629 (813) 835-4991| <https://www.brewerfuneral.com/contact/tampa-chapel> |
| **Cremations of Greater Tampa Bay**  110 N MacDill Ave  Tampa, FL 33609  P. (813) 957-2669  [www.cremationstampabay.com](http://www.cremationstampabay.com) | **Florida Mortuary** 4601 N Nebraska Ave Tampa, FL 33603 813 237 29003| <https://floridamortuary.com/> | **Gonzalez Funeral Home** 7209 N Dale Mabry Tampa, FL 33614  (813) 931-1833| <https://www.dignitymemorial.com/> |
| **Gudes Funeral Home** 4050 E Hillsborough Ave Tampa, FL (813) 626-5000 | [https://www.gudesfuneralhomes.com/](https://www.gudefuneralhomes.com/) | **Harmon Funeral Home**  5002 N 40th Street  Tampa, FL 33610  *P. (813) 626-8600*  [www.harmon-funeralhome.com](http://www.harmon-funeralhome.com) | **Jackson Funeral Home**  4605 N 34th St  Tampa, FL 33612  P. (813) 933-4950  [www.jacksonfuneralhometampa.com](http://www.jacksonfuneralhometampa.com) |
| **MacDonald Funeral Home**  10520 N Florida Ave  Tampa, FL 33612  P. (813) 933-4950  [www.macdonaldfuneral.com](http://www.macdonaldfuneral.com) | **Ray Williams Funeral Home**  301 N Howard Ave  Tampa, FL 33606  P. (813) 253-3419  [www.raywilliamsfuneralhome.com](http://www.raywilliamsfuneralhome.com) | **ScrivensJohnson Mortuary**  8410 Temple Terrace Highway, Tampa, FL 33637  P. (813) 980-1911  [www.scrivensjohnsonmortuary.com](http://www.scrivensjohnsonmortuary.com) |
| **Segal Funeral Home**  3909 Henderson Blvd  Tampa, FL 33629  P. (813) 874-3330  [www.segalfuneralhome.com](http://www.segalfuneralhome.com) | **Stone’s Memorial Funeral Home**  5016 N 22nd St  Tampa, FL 33610  P. (813) 237-1134  [www.stonesmemorialfuneralparlor.com](http://www.stonesmemorialfuneralparlor.com) | **Swilley Funeral Home**  1602 W Waters Ave  Tampa, FL 33604  P. (813) 932-6157  [www.swilleyfuneralhome.com](http://www.swilleyfuneralhome.com) |
| **Tampa Garden of Memories** 4207 E Lake Ave Tampa, FL 33610 (813) 626 3161 <https://www.dignitymemorial.com> | **Trinity Memorial Gardens**  12609 Memorial Dr.  Trinity, FL 34655  P. (727) 203-4055  [www.trinitymemorial.com](http://www.trinitymemorial.com) | **Wilson Funeral Home**  3000 N 29th St  Tampa, FL 33605  P. (813) 248-6125  [www.wilson-funeralhome.com](http://www.wilson-funeralhome.com) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Local Funeral Homes/Crematoriums –Bradenton*** | | |
| *List of local Funeral Homes/Crematoriums in Bradenton/Sarasota Area. If funeral home has cremation capability it is marked with \** | | |
| **Baldwin Brothers Funeral/Cremation**  3825 FL-64, Bradenton, FL 34208 (941)222-1300| www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/ | **Brown & Sons Funeral Home and Crematory**  604 43rd St W, Bradenton, FL 34209 (941) 758-7788|  [www.brownandsonsfuneral.com/](http://www.brownandsonsfuneral.com/) | **Covell Funeral Home and Cremation**  4232 26th St W  Bradenton, FL 34205  P. (941) 739-5500  [www.legacy.com](http://www.legacy.com)  (under Covell) |
| **Gendron Funeral and Cremation**  135 N Lime Ave  Sarasota, FL 34237  P (941) 365-1767  [www.gendronfuneralhome.com](http://www.gendronfuneralhome.com) | **Good Earth Crematory**  501 17th Ave W, Bradenton, FL 34205  (941) 748-7756|  <http://www.goodearthcrematory.com/> | **Groover Funeral Home**  1400 36th Ave E, Ellenton, FL 34222  (941) 722-6602  |www.dignitymemorial.com |
| **Maloney Funeral Home**  2401 Cattlemen Rd  Sarasota, FL 34232  P. (941) 759-3133  [www.mfhcares.com](http://www.mfhcares.com) | **Robert Toale and Sons Funeral Home**  1221 53rd Ave E, Bradenton, FL 34203| (941) 755-2688  [www.dignitymemorial.com](http://www.dignitymemorial.com) | | **Shannon Funeral Home**  1015 14th St W, Bradenton, FL 34205 |(941) 746-2111  |ww.shannonfuneralhomes.com/ |
| **Sun City Center Funeral Home**  1851 Rickenbacker Dr, Sun City Center, FL 33573  (813) 279-8330| https://www.suncitycenterfuneralhome.com/ | **Westside Funeral Home**  204 7th St W  Palmetto, FL 34221  P. (941) 722-4960  [www.westsidefh.com/](http://www.westsidefh.com/) | **Your Traditions Cremation & Funeral Chapel**  2118 Constitution Blvd Sarasota, FL 34231  P. (941) 921-4247  [www.yourtraditionsfuneralhome.com](http://www.yourtraditionsfuneralhome.com) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Local Funeral Homes/Crematoriums – St Petersburg*** | | |
| *List of local Funeral Homes/Crematoriums in St Petersburg/Clearwater Area. If funeral home has cremation capability it is marked with \** | | |
| **Abbey Affordable Cremation**  12541 Ulmerton Rd, Largo, FL 33774  P. (727) 517-2340  [www.abbeyaffordable.com](http://www.abbeyaffordable.com) | **Anderson McQueen Funeral Home**  2201 Dr M.L.K. Jr St N, St. Petersburg, FL 33704 (727) 202-2120| <https://andersonmcqueen.com/> | **Beach Memorial Chapel**  301 Corey Ave, St Pete Beach, FL 33706  (727) 360-5577|  [www.dignitymemorial.com](http://www.dignitymemorial.com) |
| **Brett Funeral Home and Cremation Services**  4810 Central Ave, St. Petersburg, FL 33711 (727) 321-3321 |  <http://www.brettfuneralhome.net/> | **Brewer & Sons Funeral Home**  2966 Belcher Rd, Dunedin, FL 34698  P. (727) 314-4991  [www.brewerfuneral.com](http://www.brewerfuneral.com) | **Curlew Hills Memory Gardens**  1750 Curlew Rd, Palm Harbor, FL 34683  (727) 789-2000|  <https://www.curlewhills.com/> |
| **David C Gross Funeral Homes**  6366 Central Ave, St. Petersburg, FL 33707  (727) 201-5095  |<https://davidcgross.com/> | **Memorial Park Funeral Home and Cemetery**  5750 49th St N, St. Petersburg, FL 33709  (727) 369-8228| <https://www.memorialparkfuneralhome.com/> | **Moss Feaster Funeral Home \***  693 S Belcher Rd, Clearwater, FL 33764  *P. (727) 287-6509*  [*www.mossfeaster.com*](file:///C:\Users\U-G141A-PASTORAL\Downloads\www.mossfeaster.com) |
| **Sanchez Rehoboth Mortuary and Cremation Services, LLC**  6501 25 Way S, St. Petersburg, FL 33712  (727) 317-0035|  <http://www.sanchezmortuary.com/> | **Smiths Funeral Home Inc**  1534 18th Ave S, St. Petersburg, FL 33705  (727) 894-2266 |<https://www.smithfhinc.com/> | **Slyvan Abbey Funeral**  2853 Sunset Point Rd, Clearwater, FL 33759 (727) 796-1992| [www.dignitymemorial.com](http://www.dignitymemorial.com) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Local Funeral Homes/Crematoriums – Brandon/Lakeland** | | |
| *List of local Funeral Homes/Crematoriums in Brandon/Lakeland Area. If funeral home has cremation capability it is marked with \** | | |
| **Brandon Cremation & Funeral Services \***  106 Rolling Hills Blvd Valrico, FL 33594  P. (813) 654-4400  [www.brandonfunerals.com](http://www.brandonfunerals.com) | **David Russell Funeral Home**  2005 Bartow Rd, Lakeland, FL 33801  P. (863) 616-1131  [www.davidrussellfuneralhome.com](http://www.davidrussellfuneralhome.com) | **Haught Funeral Home**  708 W Dr Martin Luther King Jr Blvd, Plant City, FL 33563  P. (813) 717-9300  www.haught.care |
| **Heath Funeral Chapel**  328 S Ingraham Ave, Lakeland, FL 33801  P. (863) 682-0111  [www.heathfuneralchapel.com](http://www.heathfuneralchapel.com) | **Hillsboro Memorial Funeral**  2323 W Brandon, Brandon, FL 33511  P. (813) 689-8121  [www.dignitymemorial.com](http://www.dignitymemorial.com) | **Hopewell Funeral Home**  6005 S County Rd 39, Plant City, FL 33567  P. (813) 737-3128  [www.hopewellfuneral.com](http://www.hopewellfuneral.com) |
| **Lakeland Funeral Home**  2125 Bartow Rd Lakeland, FL 33801  P. (863) 686-2125  [www.lakelandfuneralhome.com](http://www.lakelandfuneralhome.com) | **Richard Funeral Services Inc**  233 N 9th St Haines City, FL 33844  P. (863) 353-1511  [www.richardfuneralservices.com](http://www.richardfuneralservices.com) | **Southern Funeral Care**  10510 Riverview Dr,  Riverview, FL 33578  (813) 671-3121  [www.southernfuneralcare.com](http://www.southernfuneralcare.com) |
| **Spangler Cremation Service**  215 Imperial Blvd Ste A-3 Lakeland, FL 33803  P.(863) 644-0140  [www.spangler-services.com](http://www.spangler-services.com) | **Stowers Funeral Home**  401 W Brandon Blvd, Brandon, FL 33511  P. (813) 689-1211  [www.dignitymemorial.com](http://www.dignitymemorial.com) | **Wells Memorial & Event Center**  1903 W Reynolds St, Plant City, FL 33563  P. (813) 752-1111  [www.dignitymemorial.com](http://www.dignitymemorial.com) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Direct Crematoriums*** | | |
| **Crematorium** | **About**  *Please see website for pricing\** | **Services Offered** |
| **Abbey Affordable**  12541 Ulmerton Road in Largo, Florida 33774  <https://abbeyaffordable.com>  | P. 727-517-2340 | ***About:*** “We are a full-service, locally owned and operated funeral home offering ‘Affordable Services with Dignity’. We specialize in low-cost funeral service arrangements (cremation and burial), urns, caskets, memorial grave markers, transportation services, and outer containers.  Abbey Affordable Cremation & Funeral Services, Inc. is owned and operated by Donald P. Koma, Donna J. Koma, and Justine Koma (Licensed Funeral Director) with Farrell F. Speights, Licensed Funeral Director. Together they have a total of OVER 50 years of experience in personalized funeral arrangements.” | **Cremation Services Include**   * Cremation with Viewing * Burial Services * Transfer/Transport Services * Supplemental Services * Care of the Deceased |
| **Cremations of Greater Tampa Bay**  110 N Macdill Ave, Tampa, FL 33609  <https://cremationstampabay.com/> | P. (813) 957-2669 | ***About:*** “Cremations of Greater Tampa Bay, Inc. is a family run business. Our compassionate team recognizes that for various reasons the people of the Tampa Bay area are choosing cremation as their final choice for themselves, and their loved ones. Our range of cremation services provides affordable funeral options for all families. We offer Florida direct cremation, cremation memorial service, and viewing/visitation cremation.  When caring for families, our team understands that personal service and respect are important at all times. We strive to support, assist, and listen with sensitivity during this painful time of selecting funeral goods and services.  No two people are alike. Each chooses to celebrate life in their own unique way and on their own terms. What better way to honor a loved one than to celebrate their life in a way that honors their special memory. Please contact us at: (813) 957-2669 for cremation services. We’re here to provide your family with excellent service.” | **Cremation Service Includes**   * All Inclusive Direct Cremation * Cremation Memorial Service * Viewing/Visitation Service with Cremation * Viewing/Visitation Service with Burial |
| **Compassionate Cremations & Memorials**  14506 N Florida Ave Tampa, FL 33613  <https://www.compassionatecremationsflorida.com>  |P. (813) 946-8820 | ***About:***  “At Compassionate Cremations, we will help you through one of life's most difficult times. We offer direct cremation, memorial services, funeral services and burial services to help you and your family come together during this time.  Our families are why we are here. We offer many ways to honor your loved one including cremation, memorials and burials. Serving Tampa, Carrollwood, New Tampa, St. Petersburg, Plant City, Hillsborough County, Pasco County, Hernando County, Pinellas County, Polk County, and Manatee Counties.” | **Cremation Service Includes**   * Simple Cremation * Cremation Memorial * Funeral Service with Cremation * Direct Burial * Graveside Service * Funeral Service with Burial |
| **Florida Direct Cremation**  3121 44th Ave N, St. Petersburg, FL 33714  <https://floridadirectcremation.com/> |  P. (727) 525-9219 | ***About:*** “Florida Direct Cremation is a family-owned and operated crematory offering professional, dignified, simple cremation services to the entire Tampa Bay region, including Pinellas, Hillsborough, and Pasco counties.  We own and operate our own crematory facility. Our corporate office is located on the same premises as our crematory.” | **Cremation Service Includes**   * Transport * Filing death certificate and documents * Cremation container * Plastic Urn |
| **Florida Mortuary**  4601 N. Nebraska Ave. Tampa, Florida, 33603  https://floridamortuary.com| P. (813) 279-8088 | ***About:*** “Losing a loved one is one of life’s most overwhelming challenges. The first step toward finding a way to manage your grief and confusion is working with an experienced, compassionate advisor at Florida Mortuary Funeral & Cremation Services. We provide helpful information and trusted expertise, so your arrangements accurately reflect your needs and budget. You get the support you need, from planning a personalized funeral or life celebration to selecting permanent memorialization.  At Florida Mortuary Funeral & Cremation Services, your comfort and safety are at the center of everything we do. If you cannot meet with us face-to-face, you can make burial or cremation arrangements by phone, online, or via video chat. We have many digital resources with easy-to-read, relevant information, including care guides and a monthly e-newsletter. Get the support you need through our website 24/7.” | **Cremation Service Includes**   * Direct Cremation * Cremation with Memorial Service * Traditional Cremation |
| **Tulip Cremation**  4615 N Nebraska Ave. Tampa, FL 33602  <https://www.tulipcremation.com/cremation/tampa-fl.html> | P. (844) 942-4909 | ***About: “***Tulip began in 2017 to fill a need for affordable, dignified, direct cremations delivered with world-class service and compassionate care. By offering our simple direct cremation services online, Tulip reduces costs and overhead to ensure that more families can access our care.  Today, Tulip is the nation’s largest online direct cremation provider. We constantly strive to improve our service, expand our resources, and bring comfort to those in need. Whether you need us right now for a loved one or want to make arrangements for yourself for the future, you can count on Tulip.  You can make all funeral and cremation arrangements online or over the phone with Tulip. There is no need to come into a funeral home in person when planning cremation, because we are available 24/7 to assist you over the phone to coordinate all services. By offering all of our cremation services remotely, we are able to cut costs and offer you more affordable funeral options.  We also offer additional online resources, including access to our free obituary platform, options to purchase personalized urns and memorialization pieces to remember your loved one, and more.” | **Cremation Service Includes**   * Transport of your loved one into our care * Filing all paperwork * Performing the cremation * Safely returning the ashes home to you |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Free Cremation Resources*** | | |
| **Crematorium** | **Requirements** | **Details of Service** |
| **United Tissue Network**  12061 31st Ct N Unit A  St Petersburg, FL 33716  <http://www.unitedtissue.org/|> (877) 738-6111  United Tissue Network is a nonprofit 501c3, AATB accredited, whole-body donation company. | \*Whole-body donation contributes to the advancement of medical technology, training and education. All donations are conducted and protected under the Uniform Anatomical Gift Act | - UTN covers the costs associated with the removal from the place of passing, transportation to one of our facilities, two certified copies of the death certificate and cremation.  - Cremated remains are returned to the family within 4-6 weeks and all cremations are performed by a licensed crematory. We encourage families to pick up the cremated remains at the local offices. If in-person pick up is not suitable, cremated remains are sent via certified mail to a funeral home of your choosing or to a personal residence. Cremated remains may not be shipped internationally. |
| **Science Care**  21410 N 19th Ave Ste 126  Phoenix, AZ 85027  <https://www.sciencecare.com/> |(800) 417-3747  Science Care is a body donation to science program that offers no-cost cremation. | Science Care is a no cost option that includes transportation from the location of passing, cremation, the return of cremated remains not matched with a current Science Care program, and filing of the death certificate. | - Once accepted into the program, Science Care is a no-cost option that includes transportation, cremation, the return of cremated remains and filing of the death certificate. Registration in the Science Care program does not guarantee acceptance.  - Organ donation is live transplant to a living person. Donating your body to science is a non-transplant option helping to save countless lives through supporting medical research and education. Typically, a registered organ donor can also donate their body to science.  -Anyone who has been diagnosed as terminally ill, or is under hospice or palliative care, and is in an eligible state can be screened for acceptance into the Science Care HOPE® Program. Upon completion, there is a one-year priority consideration for acceptance into our program, which provides peace of mind to both the donor and their loved ones. |
| **Sunshine Donation Services**  9070 Kimberly Blvd  Boca Raton, FL 33434  <https://sunshinecremation.com/> |(561) 717-2876 | Sunshine offers a No Cost Cremation Program as well as a $1795 “Immediate Need Cremation Package” | - Sunshine Donation offers a No-Cost Cremation program. In addition to covering cremation costs, they will arrange for the removal and transportation of the body. They also provide an option for cremains to be returned to the family. Because they are a part of a licensed funeral establishment, they can also provide funeral services before transporting the body for donation. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Local Hospices*** | | |
| **Provider Name** | **Services Offered** | **Counties Covered** |
| **Accent Care Hospice**  1408 N Westshore Blvd #260, Tampa, FL 33607  |(855) 216-7197 | * Inpatient Care * Open Access * Around Clock Care * Nutritional support * Music Therapy * Namaste Care * We Honor Veterans * Bereavement Support * Psychosocial Support | Hillsborough, Broward, Pasco, Pinellas, Miami-Dade, Monroe |
| **Empath Health Hospice**  5771 Roosevelt Blvd, Clearwater FL 33760  3935 |W. Pinellas and Hillsborough (727) 467-7423  Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota and Manatee |P. (855) 843- | * We Honor Veterans * Counseling/Training * Grief Support Groups * Memorial Services * Aroma Therapy * Music Therapy * Integrative Medicine * Palliative Arts | W Pinellas and Hillsborough  Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota and Manatee |
| **LifePath Hospice**  12470 Telecom Dr, 301 Temple Terrace, FL 33673  Hillsborough County  (813) 877-2200 | * Pediatric Program * Open Access * Valor Program * Grief Support Group | Hillsborough County |

# **Glossary of Terms**

* **Advance Directive** - A legal document (such as a living will) signed by a competent person to provide guidance for medical and health-care decisions (such as the termination of life support or organ donation) in the event the person becomes incompetent to make such decisions.[[23]](#footnote-23)
* **Capacity (Mental Capacity)** - Capacity means the ability to use and understand information to make a decision, and communicate any decision made. A person lacks capacity if their mind is impaired or disturbed in some way, which means they're unable to make a decision at that time. Examples of how a person's brain or mind may be impaired include: mental health conditions, severe learning disabilities, brain damage,

physical or mental conditions that cause confusion, drowsiness or a loss of consciousness.[[24]](#footnote-24)

* **Comfort Measures Only** - Comfort Measures Only (CMO) is a care plan that includes physician orders that address patient’s potential bodily symptoms of discomfort that may be implemented when curative treatment has been stopped and death is expected.[[25]](#footnote-25)
* **ECMO (Extracorporeal Membrane Oxygenation)** - Treatment providing respiratory and circulatory support for a patient that involves pumping blood from the body and through a membrane oxygenator to exchange carbon dioxide for oxygen and a heat exchanger to cool or warm the blood before returning it to the body.[[26]](#footnote-26)
* **Emotional Processing** - Emotional processing refers to the ability to evaluate one’s own and others’ feelings, using information from current cues and prior knowledge about social relationships and contexts. Relevant emotional information includes visual cues, such as facial expressions, body posture, and gestures, and auditory cues such as vocal expressions (e.g., sighs and exclamations), prosody, and tone of voice. Emotional information may also be present in written text and spoken conversation. Being able to process emotional information is a developmental skill that increases in competence and complexity as children learn to identify people’s feelings in social situations, attribute reasons for the emotions, and regulate their own behaviors and emotional responses to achieve social goals.[[27]](#footnote-27)
* **Extubation** - Extubation is removing an endotracheal tube (ETT), which is the last step in liberating a patient from the mechanical ventilator. Other terms related to extubation are 'weaning' and 'liberation.' [[28]](#footnote-28)
* **Healthcare Proxy** – Per FL Statute 765 Section 401: If an incapacitated or developmentally disabled patient has not executed an advance directive, or designated a surrogate to execute an advance directive, or the designated or alternate surrogate is no longer available to make health care decisions, health care decisions may be made for the patient by any of the following individuals, in the following order of priority, if no individual in a prior class is reasonably available, willing, or competent to act: 1:Judicially appointed guardian, 2: Pt Spouse, 3: Adult Child, 4: Parent, 5: Adult Sibling, 6: Adult Relative, 7: Close Friend of Pt, 8: a Clinical Social Worker.[[29]](#footnote-29)
* **Healthcare Surrogate** - Your health care surrogate is a person you authorize via a Designation of Health Care Surrogate form to make medical decisions for you when you are unable to make your own decisions.[[30]](#footnote-30)
* **Hospice** - A program designed to provide palliative care and emotional support to the terminally ill in a home or homelike setting so that quality of life is maintained and family members may be active participants in care.[[31]](#footnote-31)
* **Intubation** - Intubation is a process where a healthcare provider inserts a tube through a person’s mouth or nose, then down into their trachea (airway/windpipe). The tube keeps the trachea open so that air can get through. The tube can connect to a machine that delivers air or oxygen. Intubation is also called tracheal intubation or endotracheal intubation. [[32]](#footnote-32)
* **Medical Examiner** - Is a medically qualified forensic pathologist and government official whose duty is to investigate deaths and injuries that occur under unusual or suspicious circumstances, to perform post-mortem examinations, and in some jurisdictions to initiate inquests.[[33]](#footnote-33)
* **Next of Kin** - One or more persons in the nearest degree of relationship to another person.[[34]](#footnote-34)
* **Palliative Medicine** - Palliative care is an approach that improves the quality of life of patients (adults and children) and their families who are facing problems associated with life-threatening illness. It prevents and relieves suffering through the early identification, correct assessment and treatment of pain and other problems, whether physical, psychosocial or spiritual.[[35]](#footnote-35)
* **“Pressers” (Vasopressors)** - A vasopressor is a drug that healthcare providers use to make blood vessels constrict or become narrow in people with low blood pressure. Often, these are people in shock who are unable to get enough blood to their vital organs. Without oxygen-rich blood, your organs can’t function, which can be fatal. If IV fluids don’t bring your blood pressure up to a normal level, providers can put vasopressors in your IV to help bring your blood pressure up. Types of common pressors include: Vasopressin (Pitressin® or Vasostrict®), Phenylephrine (Biorphen® or Vazculep®), Epinephrine, Norepinephrine, Dopamine, Angiotensin-II, Terlipressin. [[36]](#footnote-36)

# ***About Connecting Humans Mobile Chaplaincy***

## *Uniting Hearts, Virtual Support, In-Person Care*

## **Our Story: A Journey of Compassion and Connection**

Our journey is fueled by a vision to bring spiritual and emotional guidance directly into the lives of those who need it. We believe in the power of accessibility; that true support knows no barriers and should meet you exactly where you stand, both physically and emotionally. Born out of this belief, Connecting Humans Mobile Chaplaincy emerged as a beacon of hope and guidance in the Tampa metropolitan area.

With a dedicated team of well-respected chaplains, each having completed rigorous training, we are proud to offer research and evidence-based support tailored to the unique journey of every survivor. At the core of Connecting Humans Mobile Chaplaincy is our commitment to crafting personalized solutions that resonate deeply with the needs of our clients.

Whether you're seeking solace in the comfort of your home in the Tampa Metro area or prefer the flexibility of virtual support, we're here to provide the care you need in the manner most comfortable for you. Our in-person and virtual solutions are designed to bridge the gap between heartache and healing, offering a hand to hold and a shoulder to lean on, every step of the way.

Join us at ***Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC),*** where every connection is a step towards healing, and every story shared is another heart touched. Together, we navigate the path of healing, fueled by compassion, driven by connection, and dedicated to your spiritual and emotional well-being. - Sam Williams | President/CEO

## **Our Mission**

At ***Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)***, our heart lies in offering compassionate, accessible, and deeply meaningful spiritual support to individuals and families during their most challenging moments. Our mission is clear and deeply felt: to be there for you, wherever you are, whenever you need us.

## **CHMC Premium Services**

* ***Chaplain Support***
  + Virtual and in-person for flexible, compassionate guidance.
* ***Self-Directed Grief Programs***
  + Personalized for various grief stages and types.
* ***Bereavement Resources***
  + Organized by grief category for targeted support.
* ***Support Groups***
  + Community healing through virtual and live events.
* ***Grief Professional Directory***
  + Access to essential local support networks.
* ***Educational Content***
  + Blogs, podcasts, insights, guided meditations and sleepscapes for learning and relaxation.

# **Connect With Us Today**

Take the first step towards healing. *Scan the below QR code* to learn more about CHMC and discover how we can help you navigate your grief with confidence and support.

## ***CHMC Contact Information***

*  *Phone: (813) 365 - 3730*
* *Email: connect@chaplainnetwork.com*
* *Website: www.chaplainnetwork.com*
* *Socials: @CHMCConnect*



* *Address: 9225 Bay Plaza Blvd,*

*STE 416 | PMB 1125*

*Tampa, FL 33619*



## 

## 

**Contact Information**

* *Phone: (813) 365 - 3730*
* *Email: connect@chaplainnetwork.com*
* *Website: www.chaplainnetwork.com*
* *Socials: @CHMCConnect*
* *Address: 9225 Bay Plaza Blvd,*

*STE 416 | PMB 1125*

*Tampa, FL 33619*

1. Viking Style Send-off. (n.d.). Creative Funeral Ideas. https://www.creative-funeral-ideas.com/viking-style-funeral.html [↑](#footnote-ref-1)
2. Treasure Hunt Remembrance. (n.d.). Creative Funeral Ideas. https://www.creative-funeral-ideas.com/treasure-hunt-remembrance.html [↑](#footnote-ref-2)
3. Funeral For The Golfer. (n.d.). Creative Funeral Ideas. https://www.creative-funeral-ideas.com/funeral-for-the-golfer.html [↑](#footnote-ref-3)
4. Remembering The Beach Lover. (n.d.). Creative Funeral Ideas. https://www.creative-funeral-ideas.com/remembering-the-beach-lover.html [↑](#footnote-ref-4)
5. The Urn - Bios Urn. (2021, January 28). Bios Urn. https://urnabios.com/urn/ [↑](#footnote-ref-5)
6. Burning Man Style Funeral. (n.d.). Creative Funeral Ideas. https://www.creative-funeral-ideas.com/Burning-Man-Style-Funeral.html [↑](#footnote-ref-6)
7. Painter, S. (2020, August 25). Roadside Memorial Facts and Ideas. LoveToKnow. https://dying.lovetoknow.com/about-obituaries-memorials/roadside-memoral-facts-ideas [↑](#footnote-ref-7)
8. Graveside Memorial Benches - Cemetery Granite Benches. (n.d.). Memorial Planning. https://www.memorialplanning.com/funeral-products/memorial-benches [↑](#footnote-ref-8)
9. Types of Funerals. (2012, July 27). Consumer Advice. https://consumer.ftc.gov/articles/types-funerals#:~:text=Direct%20Cremation- [↑](#footnote-ref-9)
10. Tan, S. (2021, September 3). What Are Green Burials? WebMD. https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2 [↑](#footnote-ref-10)
11. Tan, S. (2021, September 3). What Are Green Burials? WebMD. https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2 [↑](#footnote-ref-11)
12. Prairie Creek Conservation Cemetery. (n.d.). Prairie Creek Conservation Cemetery. https://www.prairiecreekconservationcemetery.org/ [↑](#footnote-ref-12)
13. “Understanding Hindu Death Rituals and Customs.” *End-of-Life and Funeral Planning Resources*, www.myfarewelling.com/article/hindu-funeral. Accessed 3 Jan. 2024. [↑](#footnote-ref-13)
14. FAQs - Office of Survivors Assistance. (n.d.). www.va.gov. https://www.va.gov/survivors/faqs.asp [↑](#footnote-ref-14)
15. VA Burial Benefits and Memorial Items. (2018). VA.gov. https://www.va.gov/burials-memorials/ [↑](#footnote-ref-15)
16. Pre-need eligibility for burial in a VA cemetery. (2022, November 16). Veterans Affairs. https://www.va.gov/burials-memorials/pre-need-eligibility/‌ [↑](#footnote-ref-16)
17. Schedule a burial for a Veteran or family member. (2022, November 7). Veterans Affairs. https://www.va.gov/burials-memorials/schedule-a-burial/‌ [↑](#footnote-ref-17)
18. Burial at sea. (2021, April 30). Veterans Affairs. https://www.va.gov/burials-memorials/eligibility/burial-at-sea/‌ [↑](#footnote-ref-18)
19. VA Survivors Pension. (2020, July 30). Veterans Affairs. https://www.va.gov/pension/survivors-pension/ [↑](#footnote-ref-19)
20. VA life insurance | Veterans Affairs. (2022, May 5). Veterans Affairs. https://www.va.gov/life-insurance/ [↑](#footnote-ref-20)
21. “Tampa Vet Center.” Veterans Affairs, www.va.gov/tampa-vet-center/. [↑](#footnote-ref-21)
22. “Home.” 211 Tampa Bay Cares, 211tampabay.org/. Accessed 31 Jan. 2024.‌ [↑](#footnote-ref-22)
23. Merriam-Webster. (n.d.). Advance directive. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved March 17, 2023, from https://www.merriam-webster.com/dictionary/advance%20directive [↑](#footnote-ref-23)
24. NHS. (n.d.). Assessing capacity -Consent to treatment. NHS choices. Retrieved March 26, 2023, from https://www.nhs.uk/conditions/consent-to-treatment/capacity/ [↑](#footnote-ref-24)
25. Dickerson, S. S., Khalsa, S. G., McBroom, K., White, D., & Meeker, M. A. (2022). The meaning of comfort measures only order sets for hospital-based palliative care providers. International journal of qualitative studies on health and well-being, 17(1), 2015058. https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2015058 [↑](#footnote-ref-25)
26. Merriam-Webster. (n.d.). Extracorporeal membrane oxygenation. In Merriam-Webster.com medical dictionary. Retrieved March 17, 2023, from https://www.merriam-webster.com/medical/extracorporeal%20membrane%20oxygenation [↑](#footnote-ref-26)
27. Teh, Elizabeth J. “Emotional Processing in ASD.” SpringerLink, Springer New York, 1 Jan. 1970, link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6435-8\_102316-1. [↑](#footnote-ref-27)
28. Saeed, F., & Lasrado, S. (2020). Extubation. PubMed; StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539804/ [↑](#footnote-ref-28)
29. Chapter 765 Section 401 - 2022 Florida Statutes. (n.d.). https://m.flsenate.gov/Statutes/765.401 [↑](#footnote-ref-29)
30. Health Care Surrogate. (2014, January 10). UF Health, University of Florida Health. https://ufhealth.org/advance-directives/health-care-surrogate#:~:text=Your%20health%20care%20surrogate%20is [↑](#footnote-ref-30)
31. Merriam-Webster. (n.d.). Hospice. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved March 17, 2023, from https://www.merriam-webster.com/dictionary/hospice [↑](#footnote-ref-31)
32. “Intubation: Purpose, Procedure and Potential Risks.” Cleveland Clinic, 24 Sept. 2021, my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation. [↑](#footnote-ref-32)
33. Lewis and Clark County: Glossary of Terms. (n.d.). Www.lccountymt.gov. Retrieved March 26, 2023, from https://www.lccountymt.gov/sheriff/coroner/glossary-of-terms.html#:~:text=Medical%20examiner%20%2D%20is%20a%20medically [↑](#footnote-ref-33)
34. Merriam-Webster. (n.d.). Next of kin. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved March 17, 2023, from https://www.merriam-webster.com/dictionary/next%20of%20kin [↑](#footnote-ref-34)
35. World Health Organization: WHO. (2020, August 5). Palliative care. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care [↑](#footnote-ref-35)
36. Vasopressors: Types, Purpose and Side Effects. (n.d.). Cleveland Clinic. https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23208-vasopressors [↑](#footnote-ref-36)