

Inicjatywa Nagle sami była zrealizowana w 2014 r przez Fundację „Nagle Sami”, istniejącą od 2011 roku. Jest to pierwsza w Warszawie organizacja pozarządowa zajmująca się w sposób kompleksowy pomocą osobom w żałobie. Powodem podjęcia inicjatywy były osobiste przeżycia założycielek Fundacji jak i zauważalny i sygnalizowany brak kompleksowego wsparcia dla osób przeżywających żałobę. Dzięki inicjatywie udało się w jednym miejscu udzielić kompleksowego wsparcia, dotyczącego różnych sfer i etapów przeżywania żałoby. W ramach inicjatywy realizowane były działania w postaci konsultacji psychologicznych, podczas których odbiorcy mogli porozmawiać z psychologiem w czasie indywidualnych spotkań. Oferowana także była terapia krótkoterminowa w ramach 12 spotkań indywidualnych. Istotną rolę odegrały grupy wsparcia obejmujące spotkania prowadzonych przez psychologa. Pozwoliły one podzielić się doświadczeniami, przeżyciami, problemami oraz sposobami ich rozwiązywania, a także nabywaniu i utrwalaniu umiejętności radzenia sobie w czasie przeżywania żałoby i po jej zakończeniu. Beneficjenci mieli również możliwość skorzystania z konsultacji prawniczych, w ramach których mogli przedstawić swoje problemy prawne np. sprawy spadkowe. Ponadto uzupełnieniem działań stanowił telefon wsparcia obsługiwany przez przeszkolonych odpowiednio wolontariuszy, rekrutujących się z psychologów oraz ze studentów psychologii. Osoby korzystały również ze wsparcia online -świadczonego przez psychologa i prawnika.