

Loss of a parent

Language: Arabic

# Cruise

## Bereavement Support

### عند وفاة أحد الوالدين

على الرغم من أن معظمنا يتوقع أن يُتوفى والدانا قبلنا، فإن العديد من البالغين يتفاجأون من مدى تعقيد حزننا وعمقه عندما تُتوفى أمنا أو أبينا. يكون الأمر مؤلماً للغاية عندما يموت أحد والديك بعد حياة طويلة وسعيدة. وفي حال وفاته بشكل غير متوقع أو في سن صغيرة، فقد يكون من الصعب للغاية التأقلم مع ذلك الأمر.

### ما قد تشعر به بعد فقدان أحد الوالدين

يُعد شعورك بمجموعة من المشاعر أمراً طبيعياً عند وفاة أحد والديك.

قد تشعر باختلاف شديد من لحظة إلى أخرى، وغالباً ما قد تتعارض المشاعر مع بعضها البعض. بالإضافة إلى الصدمة أو الحزن أو الحذر، فقد تشعر بالندم أو الذنب أو الغضب.

### الشعور بالضيق

قد تشعر بالضيق بعد وفاة الأم أو الأب. قد تجد نفسك حتى تشعر وكأنك طفل مرة أخرى، حتى لو كنت شخصاً بالغاً لديك حياتك ومسؤولياتك الخاصة.

### فقدان الحب غير المشروط

قد يعني فقدانك لأحد الوالدين فقدانك لشخص كنت أنت أكثر الأشخاص المفضلين لديه والذي أحبك دون قيد أو شرط.

### الندم

إذا كانت لديك علاقة صعبة أو متسمة بالجفاء مع أحد الوالدين الذي تُوفى، فقد تندم على ما لم تقم به تجاهه. وقد تشعر بالحزن الشديد تجاه علاقة لا يمكنك جعلها جيدة الآن.

### الخوف

يمكن لوفاة أحد الوالدين أن تجعل موتك يبدو أقرب، وهذا يمكن أن يكون مخيفاً. ويخشى الناس أحياناً أن تكون الطريقة التي مات بها أحد والديهم هي الطريقة التي سيموتون بها هم أنفسهم.

### تغيير الهوية

يتغير ميزان الأجيال عندما يُتوفى أحد الوالدين. فقبل وفاة أحد الوالدين، كنت لا تزال طفلاً لشخص ما. ولكن بعد وفاته، أنت تصبح حينئذ الجيل الأكبر سناً، وهو ما يمكن أن يكون بمثابة صدمة بالنسبة لك.

### فقدان الاتصال بالماضي

يعني فقدانك لأحد الوالدين أو كليهما أنك فقدت الاتصال بطفولتك. يمكن للوالدين التحدث إلينا عن سنواتنا الأولى في الحياة، ومشاركة الذكريات بطريقة لا يستطيع أي شخص آخر القيام بها.

## الارتياح

إذا كنت تعتني بأحد والديك الذي كان يعاني من مرض مغير للحياة، فقد تشعر ببعض الراحة بعد وفاته. ويُعد هذا أمرًا طبيعيًا جدًا. حاول ألا تشعر بالذنب حيال ما تشعر به. يكون من الصعب أن تشاهد أحد والديك يعاني، ومن ثم لا بأس أن ترغب في إنهاء آلامه.

## التأثير على العلاقات الأخرى

### التوتر

يمكن لحدوث وفاة ما في الأسرة أن يجمع الناس معًا، ولكنه قد يخلق توترًا أيضًا. كما يمكن أن يُثير الجدالات والتناقضات القديمة بين الإخوة والأخوات. تستطيع بعض العائلات دعم بعضها البعض، ولكن قد يكون هناك أيضًا أفراد لا يريدون (أو لا يستطيعون) مشاركة مشاعرهم، ويفضلون تركهم بمفردهم.

### التغير في الديناميكية

إذا توفي أحد الوالدين، فقد تتغير علاقتك بالوالد أو زوج/زوجة الأم/الأب الذي لا يزال على قيد الحياة. ربما فكرت دائمًا في والديك معًا، كشراكة، وتجد نفسك الآن تتعرف على الوالد الذي على قيد الحياة كشخص منفصل. إذا كان والداك منفصلين، فقد لا تزال تجد نفسك تشعر بشعور مختلف تجاه والدك الذي لا يزال على قيد الحياة. ومع مرور الوقت، قد تضطر إلى التأقلم مع الوالد الذي لا يزال على قيد الحياة لبدء علاقة جديدة.

### التغير في واجبات الرعاية

قد تتغير الطريقة التي ترى بها نفسك أو الطريقة التي يراك بها الآخرون. ربما تكون قد اعتنيت بوالد مريض لبعض الوقت أو كان لديك اتصال منتظم به، وقد اختفى هذا الدور الآن. يمكن أن يتجسد هذا الأمر في شعور بارتياح وشعور بخسارة أيضًا. ويمكن أن ينشأ عن ذلك شعور بالعزلة.

## عند وفاة زوج/زوجة الأم/الأب

بالإضافة إلى المشاعر المعتادة التي تأتي مع فقدان أحد الوالدين، قد تُثير وفاة زوج/زوجة الأم/الأب عددًا من المشاعر المختلفة الخاصة بالعلاقة التي كانت تربطك بذلك الشخص.

تشمل المشاعر الشائعة بعد فقدان زوج/زوجة الأم/الأب ما يلي:

**الشعور بالذنب** - إذا كانت لديك علاقة صعبة مع زوج/زوجة الأم/الأب، فقد تشعر بالحنين إلى أو الندم على اتصال لم يكن أبدًا.

**الشعور بالإقصاء** - عندما يُتوفى شخص ما، غالبًا ما يتركز الدعم المجتمعي على الشريك أو الأطفال البيولوجيين للشخص المتوفى. لذا قد يشعر زوج/زوجة الأم/الأب بأنهم مستبعدون من عملية الحزن.

**الشعور بالقلق حيال الروابط الأسرية** - قد يؤدي فقدان زوج/زوجة الأم/الأب إلى ضغط في العلاقات بين الإخوة الأشقاء وغير الأشقاء وأفراد الأسرة الآخرين. قد تشعر بالقلق حيال فقدان العلاقات التي أنشأتها مع الإخوة الأشقاء وغير الأشقاء وغيرهم من أفراد الأسرة الممتدة.

## كيف تدعم نفسك بعد وفاة أحد الوالدين

### تحدث إلى شخص ما

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

يساعدك التحدث عن مشاعرك حقًا. لذا حاول التحدث عن والدك إلى أشخاص يعرفونه؛ أو اتصل بخط المساعدة الخاص بنا (انظر أدناه).

### البحث عن طرق لتذكر من تُوفي

يمكن للتفكير في طرق تستطيع من خلالها تذكر والدك الذي تُوفي، والإبقاء عليه كجزء من حياتك، أن يساعدك. وقد يعني هذا إنشاء صندوق ذكريات أو ألبوم صور خاص، أو تنظيم وقت للعائلة والأصدقاء للالتقاء وتذكر ذلك الشخص.

### التخطيط المسبق للذكرات السنوية

يمكن لأعياد الميلاد والذكرات السنوية والعطلات والأيام الخاصة أن تكون صعبة بعد وفاة أحد الوالدين. قد يساعدك التفكير المسبق في كيفية إدارة تلك المناسبات.

## الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

### كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.
3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

## English version

### When a parent dies

Although most of us expect our parents to die before us, many adults are surprised by the complexity and depth of our grief when our mother or father dies. It can be very painful when your parent dies after a long and happy life. If they died unexpectedly or while younger this can be very difficult to cope with.

### What you might feel after losing a parent

A range of feelings is normal when your parent dies.

You may feel very differently from one moment to the next, and the feelings can often contradict each other. As well as shock, grief or numbness, you might feel regret, guilt or anger.

#### ***Feeling lost***

You can feel lost after the death of a mother or father. You may even find yourself feeling like a child again, even if you're an adult with your own life and responsibilities.

#### ***Loss of unconditional love***

Losing a parent may mean losing someone who thought you were the most special, and who loved you unconditionally.

#### ***Regret***

If you had a difficult or estranged relationship, you might regret what you didn't have. You may feel very sad for a relationship it's not now possible to heal.

#### ***Fear***

The death of a parent can make your own death seem closer and this can feel frightening. Sometimes people fear that the way their parent died may be the way they themselves will die.

#### ***Changing identity***

The balance of generations changes when a parent dies. Before, you were still someone's child. Now you are the older generation and that can be a shock.

#### ***Loss of connection to the past***

Losing a parent, or both parents, means you've lost a connection to your own childhood. Parents can talk to us about our own early years, and share memories in a way no-one else can.

**Relief**

If you've been looking after a parent who was suffering from a life-changing illness, you might feel some relief after they die. This is very normal. Try not feel guilty about how you're feeling. It's difficult to watch your parent suffer and it's OK to want their pain to end.

**Effect on other relationships****Tension**

A death in the family can bring people together, but it can also create tension. It can wake up old arguments and rivalries between brothers and sisters. Some families are able to support one another, but there may also be individual members who don't want to (or can't) share their feelings, and prefer to be left alone.

**Change in dynamic**

If one parent has died, your relationship with a parent or step-parent who is still alive may change. You may have always thought of your parents together, as a partnership, and now find yourself getting to know the remaining parent as a separate person. If your parents were separated you may still find you feel differently to a parent who is still alive. As time goes on, you may have to cope with a parent starting a new relationship.

**Change in care duties**

The way you see yourself or the way others see you may change. You may have looked after an ill parent for some time or had regular contact, and this role has now disappeared. This can come as a release and also a loss. It can lead to a sense of isolation.

**When a step-parent dies**

As well as the usual feelings that come with losing a parent, the death of a step-parent may come with a number of different emotions specific to the relationship you had with them.

Common experiences after the loss of a step-parent include:

**Guilt** - If you had a difficult relationship with your step-parent you may feel a sense of longing or regret for a connection that never was.

**Exclusion** - when someone dies, community support is often focused on the partner or biological children of the person who died. Step-children may therefore feel left out of the grieving process.

**Worries about family ties** - the loss of a step-parent may put a strain on relationships with step-siblings and other family members. You may be concerned about losing the relationships you've built with step-siblings and other extended family members.

## How to support yourself after the death of a parent

### ***Talk to someone***

Talking about your feelings really helps. Try talking about your parent with people that knew them. Or contact our helpline (see below).

### ***Find ways to remember them***

It can help to think of ways you can remember your parent, and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or organising a time for family and friends to come together and remember.

### ***Plan ahead on anniversaries***

Birthdays, anniversaries, holidays and special days can be difficult after a parent dies. It can help to think in advance about how you are going to manage.

## Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

### **How it works**

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm