

When a partner, husband  
or wife dies

Language: Arabic

# Cruse

## Bereavement Support

### عند وفاة الشريك أو الزوج أو الزوجة

يُعد فقدانك لزوجك أو زوجتك أو شريكك من أكثر التجارب العاطفية والمليئة بالمشاعر في الحياة. فأياً كانت الطريقة التي تصف بها علاقتك بذلك الشخص، فإن وفاته تمثل خسارة كبيرة لك في حياتك. يتغير عالمك كما تعلم، ويمكن أن يكون مؤلماً للغاية.

### المشاعر المختلفة بعد وفاة الشريك

#### الوحدة

إذا كنت تعيش مع شريكك، فمن المستحيل أن تنسى حقيقة أنه ليس معك، ومن ثم يكون فقدان تلك الرفقة أمراً صعباً للغاية. توجد الآن مساحة فارغة على الطاولة. وإذا كنت تشاركه السرير، تكون حتى محاولة النوم بمثابة تذكير بذلك الشخص الذي فقدته.

#### فقدان الحميمة

يجد الكثير من الناس صعوبة في تحمل فقدان العلاقة الجسدية أو الجنسية. وذلك حيث يتم افتقاد العلاقة الحميمة والقرب من شريكك. قد يبدو الحديث عن هذا أمراً صعباً أو غير مناسب بشكل خاص، ولكن تحدثك عن هذا الأمر مع شخص تثق به أو معنا يمكنه أن يساعدك.

#### الشعور بوجود شخص ما

يُمكن أن تشعر بأن الشخص الذي تُوفِّي معك بالفعل. فقد تشم رائحة شريكك أو تسمع صوته أو حتى تراه بعد وفاته. قد يكون هذا الأمر مطمئناً جداً لبعض الناس ومزعجاً للبعض الآخر. ويصبح هذا الأمر أقل شيوعاً ويتوقف بمرور الوقت.

#### التأثيرات الجسدية

لا يؤثر الحزن على عواطفنا فحسب، بل يؤثر أيضاً على صحتنا. يكون من الشائع أن تعاني من الصداع وتغيرات الوزن واضطراب النوم أو التعب. قد تنخفض مقاومة جسدك للأمراض وقد تجد نفسك أكثر عرضة للإصابة بأمراض بسيطة. إذا استمرت الأعراض أو كنت تعاني من أجل التأقلم، فاطلب المساعدة من طبيبك العام.

#### التغيرات والخسائر الأخرى

يمكن أن يؤدي فقدانك لشريكك إلى عدد من التغيرات والخسائر الأخرى. فسوف تواجه تغيراً في الهوية من أحد زوجين إلى شخص أعزب. قد تشعر بالألم لفقدانك أحلامك المستقبلية والكيفية التي تخيلت بها حياتك في المستقبل. قد تواجه صعوبات مالية إذا فقدت بذلك دخلاً ثانوياً أو أساسياً، وربما تصبح لديك مسؤولية أسرية ومنزلية متزايدة. ومن ثم قد يؤثر هذا الأمر على صحتك. قد يستغرق حل هذه المشكلات الكثير من الوقت والطاقة.

#### عند وفاة الشريك السابق

تعتبر وفاة الشريك أو الزوج السابق تجربة فريدة ومربكة في كثير من الأحيان. فقد تشعر بالصدمة أو الحزن أو الارتباك أو لا شيء على الإطلاق. ولذا يكون من المهم أن تُتيح مساحة لمشاعرك بغض النظر عن ماهيتها.

إذا كانت لديك علاقة صعبة مع شريكك السابق بعد الانفصال، فقد تشعر بالشوق أو الندم. ربما كان ما زلت لديك مشاعر تجاه ذلك الشخص لكنه كان في علاقة جديدة، أو ربما شعرت أنه كان هناك الكثير من المشاعر التي كنت تود أن تخبره بها.

عندما يُتوفى شخص ما، غالبًا ما يتركز الدعم المجتمعي على شريكه الحالي أو أطفاله البيولوجيين. يمكن استبعاد الشركاء السابقين من عملية الحزن، حتى لو كانوا قد ظلوا مع ذلك الشخص لفترة طويلة.

### **العلاقات الجديدة**

في الوقت المناسب، قد تشعر بالضغط لإيجاد علاقة جديدة. قد يأتي هذا الضغط من أنفسنا أو ممن هم حولنا. تكون عادةً نية الأشخاص الآخرين حسنة، ولكن يجب أن يكون القرار لك في النهاية والقيام بما هو مناسب لك حينئذ.

بمرور الوقت، قد تكون مستعدًا لإدخال شخص جديد في حياتك. قد لا يشعر البعض الآخر أنهم مستعدون لذلك طيلة سنوات عديدة، أو على الدوام. ولذا يكون من المهم اتخاذ القرار المناسب لك. إذا كان لديك أطفال، فسوف تحتاج أيضًا إلى مراعاة ما يعنيه ذلك بالنسبة لهم. ما الذي يعنيه إدخال شخص جديد في حياتهم؟

## **ما الذي يمكن أن يساعد**

### **تذكر شريكك**

حتى لو مات شخص قريب، فإن ذكراه لا تموت. تستمر علاقتك بذلك الشخص حتى لو لم يعد على قيد الحياة. يمكن للتفكير في طرق تستطيع من خلالها تذكر شريكك الذي تُوفّي، والإبقاء عليه كجزء من حياتك، أن يساعدك. قد يعني هذا تنظيم حدث خاص على شرفه أو إقامة حفل تأبين صغير له في المنزل.

### **الحصول على الدعم مع الأطفال**

إذا كان لديك أطفال صغار أو مراهقون في المنزل، يمكنك أن تقرأ في ورقة الحقائق الخاصة بنا المتعلقة بالأطفال والحزن عن ردود أفعالهم وكيفية مساعدتهم.

### **الذكرات السنوية والتذكيرات**

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

### **الاعتناء بنفسك**

يكون من المهم بالنسبة لك أن تنتبه إلى صحتك وعافيتك. يمكن لهذا الأمر أن يكون صعبًا، ولكن حاول أن تحافظ على روتين غذائك ونومك وممارستك القليل من التمارين الرياضية.

### **الأموال العملية والمالية**

إذا كنت تعاني ماليًا، فتأكد من حصولك على جميع المزايا التي يمكنك الحصول عليها. قد تكون مؤسسة Citizen's Advice أو المؤسسات المجتمعية الأخرى قادرة أيضًا على تقديم المشورة.

## 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 partner, husband or wife dies

Losing your husband, wife or partner is one of the most intense and emotional experiences in life. Whatever way you would describe your relationship, it's a huge loss in your life. Your world as you knew it has changed, and it can be incredibly painful.

### Different feelings after a partner dies

#### Loneliness

If you lived with your partner the fact that they are not with you is impossible to forget, and losing that companionship is very hard. There's now an empty space at the table. If you shared a bed, even trying to sleep is a reminder of what you have lost.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

***Loss of intimacy***

Many people find the loss of a physical or sexual relationship hard to bear. It's understandable to miss the intimacy and closeness of your partner. Talking about this may feel particularly difficult or inappropriate but it can help to do so with someone you trust, or with us.

***Feeling someone's presence***

It's possible to feel like the person who has died is actually with you. You might smell or hear or even see your partner following their death. For some people this can be very reassuring, and for others disturbing. It usually becomes less common and stops over time.

***Physical effects***

Grief doesn't just affect our emotions but also affects our health. It's common to suffer headaches, weight changes, sleep disturbance or fatigue. Resistance to illness may be lowered and you might find yourself more likely to catch minor illnesses. If symptoms persist or you are struggling to cope seek help from your GP.

***Other changes and losses***

The loss of your partner can bring a number of other changes and losses. You face a change of identity from one of a couple to a single person. You may feel pain at the loss of future dreams and how you pictured your life to be in the future. You may face financial difficulties if you have lost a second or primary income and you may have increased family and household responsibility. It may affect your health. Sorting out these issues can take a lot of time and energy.

***When an ex-partner dies***

The death of an ex-partner or spouse is a unique and often confusing experience. You may feel shocked, sad, confused or nothing at all. It's important to allow space for your feelings no matter what they are.

If you had a difficult relationship with your ex-partner after your separation you may feel a sense of longing or regret. Maybe you still had feelings for the person but they are in a new relationship, or maybe you felt there was a lot left you would have liked to say to them.

When someone dies, support is often focused on the current partner or children of the person who died. Ex-partners can be left out of the grieving process, even if they were with the person for a long time.

***New relationships***

In time you might feel pressure to find a new relationship. This pressure may come from ourselves or those around us. Usually other people mean well, but the decision ultimately needs to rest with you, and what feels right for you at that time.

After time has passed you might be ready to introduce someone new into your life. Others do not feel ready for many years, or never. It's important to make the decision that's right for you. If you have children you will also want to weigh up what it means for them. What would it mean to introduce someone new into their lives?

## What can help

### ***Remember your partner***

Even if someone close dies, the memory of them does not die. Your relationship continues even if they're no longer alive. It can help to think of ways you can keep your partner as part of your life. This might mean organising a special event in their honour or creating a small memorial for them in the home.

### ***Get support with children***

If you have young children or teenagers at home you can read about how they may react and how to help them in our factsheet about children and grief.

### ***Anniversaries and reminders***

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

### ***Looking after yourself***

It's important to pay attention to your own health and wellbeing. It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.

### ***Practical and financial matters***

If you are struggling financially make sure you are receiving all the benefits you can claim. Citizen's Advice or other community organisations may also be able to offer advice.

## 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.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

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