

When a partner, husband  
or wife dies

Language: Urdu

# Cruse

## Bereavement Support

### جب ساتھی، خاوند یا بیوی کی وفات ہوتی ہے

اپنے خاوند، بیوی یا ساتھی کو کھونا زندگی کے انتہائی شدید اور جذباتی تجربات میں سے ایک ہوتا ہے۔ چاہے آپ اپنے تعلق کو جیسے بھی بیان کریں، یہ زندگی کا ایک بڑا نقصان ہوتا ہے۔ آپ جس دنیا سے واقف تھے وہ تبدیل ہو جاتی ہے اور یہ احساس بڑا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

### ساتھی کی وفات کے بعد مختلف احساسات

#### تنہائی

اگر آپ اپنے ساتھی کے ساتھ رہ رہے تھے تو یہ حقیقت بھلانا ناممکن ہے کہ وہ آپ کے ساتھ نہیں ہے اور اس ساتھ کو کھو دینا بہت مشکل کام ہے۔ اب ٹیبل پر ایک جگہ خالی ہے۔ اگر آپ ایک ہی بستر میں سوتے تھے تو سونے کی کوشش کرنا بھی آپ کو یاد دلائے گا کہ آپ نے کیا کھو دیا ہے۔

#### قریب سے محرومی

بہت سے لوگوں کے لیے جسمانی یا جنسی تعلق سے محرومی کو برداشت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اپنے ساتھی کی قربت کو یاد کرنا سمجھ میں آنے والی بات ہے۔ ہو سکتا ہے اس کے بارے میں بات کرنا بہت مشکل یا نامناسب لگے لیکن اپنے کسی بھروسے والے شخص یا ہمارے ساتھ بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

#### کسی کی موجودگی کا احساس

ممکن ہے آپ جو یہ محسوس ہو کہ فوت شدہ شخص آپ کے ساتھ موجود ہے۔ یہاں تک بھی ہو سکتا ہے کہ آپ وفات کے بعد اپنے ساتھی کی بو محسوس کریں یا اسے بات کرتے سنیں، حتیٰ کہ اسے دیکھنے لگیں۔ کچھ لوگوں کو اس سے بہت تسلی ملتی ہے جبکہ دوسروں کو پریشانی ہوتی ہے۔ اس مسئلے کی کثرت عموماً کم ہوتی جاتی ہے اور یہ وقت کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔

#### جسمانی اثرات

دکھ سے صرف ہمارے جذبات ہی نہیں بلکہ صحت بھی متاثر ہوتی ہے۔ سر درد، وزن میں تبدیلیاں، نیند میں خلل یا تھکاوٹ ہو جانا عام بات ہے۔ بیماری کے خلاف مدافعت کم ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے آپ کو چھوٹی بیماریاں لگنے کا امکان بڑھ جائے۔ اگر علامتیں برقرار رہتی ہیں یا آپ کو نمٹنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے تو اپنے جی پی سے مدد لیں۔

#### دیگر تبدیلیاں اور محرومیاں

اپنے ساتھی سے محروم ہو جانا آپ کی زندگی میں دیگر کئی تبدیلیاں اور محرومیاں لا سکتا ہے۔ آپ کی شناخت جوڑے کا ایک فرد سے تبدیل ہو کر واحد شخص ہو جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو مستقبل کے خوابوں نیز اپنی مستقبل کی زندگی کی منصوبہ بندی کے ضائع ہونے پر تکلیف محسوس ہو۔ اگر آپ کی ثانوی یا بنیادی آمدنی ختم

ہو جاتی ہے اور آپ کی خاندانی ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں تو آپ کو مالی مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔ اس سے آپ کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ ان مسئلوں سے نمٹنے میں بہت وقت اور توانائی صرف ہو سکتی ہے۔

### جب سابقہ پارٹنر کی وفات ہو جاتی ہے

سابقہ ساتھی یا شریک حیات کی وفات ایک منفرد اور اکثر الجھا ہوا تجربہ ہوتا ہے۔ آپ کو صدمہ، اداسی، الجھاؤ کی کیفیات محسوس ہو سکتی ہیں یا ہو سکتا ہے کہ کچھ بھی محسوس نہ ہو۔ اپنے احساسات کو جگہ دینا اہم ہے خواہ وہ جیسے بھی ہوں۔

اگر اپنے سابقہ ساتھی سے علیحدہ ہونے کے بعد آپ کے تعلقات اس کے ساتھ اچھے نہیں تھے تو آپ پر شدید خواہش یا پشیمانی کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کا دل علیحدگی کے بعد بھی اُس کے لیے دھڑکتا رہا ہو لیکن اُس نے کسی اور کے ساتھ رشتہ جوڑ لیا ہو یا آپ کو لگتا ہو کہ آپ نے اُسے بہت کچھ بتانا تھا جو آپ نہیں بتا پائے۔

جب کوئی شخص فوت ہوتا ہے تو معاونت عموماً موجودہ ساتھی یا فوت شدہ شخص کے بچوں کے گرد گھومتی ہے۔ سابقہ ساتھیوں کو عموماً دکھ کے عمل سے خارج کر دیا جاتا ہے چاہے وہ اُس شخص کے ساتھ لمبے عرصے تک رہے ہوں۔

### نئے تعلقات

وقت گزرنے کے ساتھ ہو سکتا ہے آپ پر نیا تعلق تلاش کرنے کا دباؤ پڑ جائے۔ یہ دباؤ ہماری یا ہمارے اُس پاس کے لوگوں کی طرف سے آ سکتا ہے۔ عموماً دوسرے لوگوں کا ارادہ نیک ہوتا ہے لیکن فیصلہ بالآخر آپ نے ہی کرنا ہوتا ہے اور دیکھنا ہوتا ہے کہ اُس وقت آپ کے لیے کیا درست ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ہو سکتا ہے آپ کسی نئے شخص کو اپنی زندگی میں شامل کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔ دوسرے لوگ کئی سالوں تک یا کبھی بھی خود کو اس کے لیے تیار نہیں کر پاتے۔ ایسا فیصلہ کرنا اہم ہے جو آپ کے لیے درست ہو۔ اگر آپ کے بچے ہیں تو آپ اس بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیں گے کہ اس صورتِ حال کا مطلب ان کے لیے کیا ہے۔ ان کی زندگی میں کسی نئے شخص کو شامل کرنے کا کیا اثر ہو گا؟

### کس چیز سے مدد مل سکتی ہے

#### اپنے پارٹنر کو یاد کریں

چاہے کوئی قریبی شخص فوت ہو جائے اس کی یاد زندہ رہتی ہے۔ آپ کا تعلق قائم رہتا ہے چاہے وہ شخص اب زندہ نہ بھی ہو۔ ایسے طریقوں کے بارے میں سوچنا مددگار ہوتا ہے کہ آپ کیسے اپنے ساتھی کو اپنی زندگی کے حصے کے طور پر رکھ سکتے ہیں۔ جیسے اس کے اعزاز میں خصوصی تقریب منعقد کرنا یا گھر پر اس کے لیے چھوٹی سی یادگار بنانا۔

#### بچوں کے حوالے سے معاونت حاصل کریں

اگر گھر میں چھوٹے بچے یا نو عمر افراد ہوں تو آپ بچوں اور دکھ کے بارے میں ہمارے حقائق نامے میں پڑھ سکتے ہیں کہ ان کا رد عمل کیا ہو سکتا ہے اور ان کی کیسے مدد کرنی ہے۔

#### اینیورسریز اور یاد دہانیاں

سالگرہوں، چھٹیوں، اینیورسریز اور خصوصی دنوں کا انعقاد کسی ساتھی کی وفات کے بعد مشکل ہو سکتا ہے۔ وقت سے پہلے یہ سوچنا مددگار ہو سکتا ہے کہ آپ کیسے ان کا نظم کریں گے۔

#### اپنی دیکھ بھال کرنا

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

اپنی صحت اور بہبود کی طرف توجہ دینا اہم ہے۔ یہ مشکل عمل ہو سکتا ہے لیکن کوشش کریں کہ آپ کھانے، سونے اور کچھ ورزش کرنے کے معمول پر چلتے رہیں۔

### عملی اور مالی معاملات

اگر آپ مالی مشکلات کا شکار ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ کو وہ تمام وظائف مل رہے ہیں جن کے آپ حقدار ہیں۔ ہو سکتا ہے Citizen's Advice یا دیگر کمیونٹی تنظیمیں بھی مشورہ دے سکیں۔

## Cruse کی ہیلپ لائن سے رابطہ کرنا

اگر آپ کو مزید مدد درکار ہو لیکن آپ انگریزی نہیں بولتے تو ہم LanguageLine نامی سروس کے ذریعے اپنی ہیلپ لائن پر معاونت کا انتظام کر سکتے ہیں۔

### یہ کیسے ہوتا ہے

1. 08088081677 پر کال کریں۔
2. آپ کو انگریزی میں ریکارڈ شدہ پیغام سنائی دے گا۔ کسی سے بات کرنے کے لیے براہ مہربانی بولڈ کریں۔ ہماری سروس کی بہت مانگ ہے اس لیے اگر آپ کی کال کا جواب نہیں ملتا تو ہو سکتا ہے آپ کو کم مصروفیت والے وقت پر دوبارہ کوشش کرنی پڑی۔
3. جب کسی ہیلپ لائن رضاکار کی طرف سے واضح جواب موصول ہو تو اسے انگریزی میں اس زبان کا نام بتائیں جو آپ بولتے ہیں۔
4. اس کے بعد رضاکار ہماری ترجمے کی سروس کو کال کرے گا۔ آپ اس کو کال سیٹ اپ کرنے کی خاطر کسی سے بات کرتے ہوئے سنیں گے؛ براہ مہربانی لائن پر رہیں۔ اس میں کچھ منٹ لگ سکتے ہیں۔
5. اس کے بعد ایک ترجمان کال میں شرکت کرے گا اور آپ اور ہیلپ لائن رضاکار کے لیے آپ کی زبان اور انگریزی کے درمیان ترجمے کے فرائض انجام دے گا۔
6. چونکہ یہ تین طرفہ بات چیت ہو گی اس لیے اس میں عمومی ہیلپ لائن کال کی نسبت تھوڑا زیادہ وقت لگے گا؛ براہ مہربانی تھوڑا تحمل فرمائیے۔

ہماری ہیلپ لائن کے اوقات یہ ہیں:

- پیر: 9.30 بجے صبح سے 5 بجے شام
- منگل: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- بدھ: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- جمعرات: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- جمعہ: 9.30 بجے صبح سے 5 بجے شام
- ہفتہ اور اتوار: 10 بجے صبح سے 2 بجے دوپہر

## 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.

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

## 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.

### ***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.

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

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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