

English	العربية Arabic
<p>When someone has died – information for you</p>	<p>عند وفاة شخص ما - معلومات تهتمك</p>
<p>When someone close to you dies, you may be unsure what to do. We hope this leaflet will help you through the first few days. It explains:</p> <ul style="list-style-type: none"> • what you need to do, and • how you may feel. 	<p>عند وفاة شخص قريب منك، قد تكون غير متأكد مما عليك فعله. ونحن نأمل أن تساعدك هذه النشرة خلال الأيام القليلة الأولى. فهي توضح:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما يجب عليك فعله، بالإضافة إلى • ما قد تشعر به.



What do I need to do first?

- You will need to tell close family and friends what has happened.
- You will need to get the death certificate (sometimes called the 'medical certificate of cause of death' or 'form 11') from the doctor.
- You must register the death – you will need the death certificate to do this. See page 5 for more about this.
- You should think about the funeral. If you wish, you can contact a funeral director before you register the death. See page 8 for more about this.
- You should look for the will of the person who has died. If you can't find it, their solicitor may have a copy.

The death of someone close can be overwhelming, and you may need help to do all these things. Relatives, friends or neighbours can support you.

A priest, minister or religious leader may be able to help you or tell you where you can find help.

You can also get advice from a funeral director, your family doctor or a solicitor. Some organisations, for example Citizens Advice Scotland, may also be able to help. You will find contact details for some of these organisations in the 'How can I find out more?' section on pages 14 to 17.

ما يجب عليّ فعله أولاً؟

- ستحتاج أن تخبر العائلة والأصدقاء المقربين بما حدث.
- ستحتاج للحصول على شهادة الوفاة "death certificate" (يطلق عليها أحياناً شهادة صحية عن سبب الوفاة "medical certificate of cause of death" أو الاستمارة "form 11") من الطبيب.
- يجب عليك تسجيل الوفاة – ستحتاج إلى شهادة الوفاة للقيام بذلك. انظر صفحة 5 لمعرفة المزيد عن ذلك.
- يجب أن تفكر في الجنازة. يمكنك الاتصال إذا أردت بمتعهد دفن الموتى قبل تسجيل الوفاة. انظر صفحة 8 لمعرفة المزيد عن ذلك.
- يجب أن تبحث عن وصية الشخص المتوفى. إذا لم تستطع العثور عليها، قد تكون هناك نسخة لدى المحامي الخاص به.

قد تكون وفاة شخص قريب أمراً محزناً للغاية، وقد تحتاج إلى المساعدة للقيام بكل هذه الأشياء. وقد يستطيع الأقارب، أو الأصدقاء أو الجيران مد يد العون لك.

قد يستطيع القس، أو الكاهن أو الزعيم الديني مساعدتك أو توجيهك إلى حيث يمكن العثور على المساعدة.

تستطيع الحصول على النصيحة من متعهد دفن الموتى، أو طبيب العائلة الخاص بك أو المحامي. تستطيع أيضاً بعض المنظمات، مثل Citizens Advice Scotland المساعدة. ستجد تفاصيل الاتصال ببعض هذه المنظمات في القسم الخاص بـ "كيف يمكنني معرفة المزيد؟" في الصفحات من 14 إلى 17.

What will happen next?

How will I get the death certificate?

- The doctor will normally give you the death certificate just after the death or the next day. Sometimes it may take longer, for example if the doctor needs to find out more about why someone died.
- You need to take the death certificate with you to register the death at an office of the Registrar of Births, Marriages and Deaths.
- The death certificate gives information about the person who has died, including what caused their death.
- You should read the death certificate and ask the doctor to explain anything you don't understand. You should do this before you go to the registrar's office.

ماذا سيحدث بعد ذلك؟

كيف يمكنني الحصول على شهادة الوفاة؟

- عادةً ما يقوم الطبيب بإعطائك شهادة الوفاة بعد الوفاة مباشرة أو في اليوم التالي للوفاة. قد تستغرق أحياناً وقتاً أطول، على سبيل المثال عندما يحتاج الطبيب معرفة المزيد عن سبب الوفاة.
- تحتاج لأخذ شهادة الوفاة معك لتسجيل الوفاة في مكتب تسجيل الزواج والمواليد والوفيات (Registrar of Birth, Marriages and Death)
- تتضمن شهادة الوفاة معلومات عن الشخص المتوفى، بما في ذلك سبب الوفاة.
- يجب أن تقرأ شهادة الوفاة وتساءل الطبيب عن أي شيء لا تستطيع تفسيره. يجب أن تفعل ذلك قبل الذهاب لمكتب التسجيل.

What if I want to see the person who has died?

- If the person died in hospital and you would like to come back to see them, you can ask the ward staff to arrange this for you.
- You can ask a funeral director to arrange for you to see the person at the funeral home.
- A funeral director can usually arrange for the person who has died to be at home before the funeral, if this is what you wish.

ماذا لو أردت رؤية الشخص المتوفى؟

- في حالة وفاة الشخص في المستشفى ورجبتك في العودة لرؤيته، تستطيع أن تطلب ترتيب ذلك من العاملين في العنبر.
- يمكن أن تطلب من متعهد دفن الموتى أن يرتب لك رؤية الشخص في مكان الجنازة.
- يستطيع متعهد دفن الموتى عادةً تنظيم الجنازة بتواجد المتوفى في المنزل قبل الجنازة، إذا أردت ذلك.

What happens if the person who died wanted to donate their organs or tissue?

- You should tell the doctor or hospital staff that the person wished to donate their organs or tissue. You will need to explain that you know this because the person:
 - told you about this
 - included their wishes in a will, or
 - had a donor card or signed the Organ Donor Register.
- It may be possible to use tissue for transplant, but this must be done within 48 hours of the death.

What happens if there is a hospital post-mortem?

- A hospital post-mortem (sometimes called an autopsy) is the medical examination of a person who has died.
- Sometimes the doctor will ask for a hospital post-mortem to find out more about why someone died.
- If this happens, the doctor will always discuss it with you first. A hospital post-mortem can only be carried out if the person gave their consent before they died, or if their nearest relative agrees.

ماذا يحدث في حالة رغبة المتوفى في التبرع بأعضائه أو أنسجته؟

- يجب عليك أن تخبر الطبيب أو العاملين في المستشفى برغبة الشخص المتوفى في التبرع بأعضائه أو أنسجته. ستحتاج لتفسير سبب معرفتك بهذا، لأن المتوفى:
 - أخبرك بذلك
 - صرح بهذا في وصيته، أو
 - لديه بطاقة تبرع أو وقع على سجل التبرع بالأعضاء (Organ Donor Register).
- وقد يكون من الممكن زراعة الأنسجة، ولكن يجب أن يتم هذا في خلال 48 ساعة من الوفاة.

ماذا يحدث في حالة قيام المستشفى بتشريح الجثة بعد الوفاة؟

- إن التشريح بعد الوفاة (يطلق عليه تشريح الجثة في بعض الأوقات) هو فحص طبي للشخص المتوفى.
- يطلب الطبيب أحياناً تشريح الجثة لمعرفة المزيد عن سبب الوفاة.
- إذا حدث ذلك، سيناقش الطبيب هذا الأمر معك أولاً. يمكن تنفيذ التشريح فقط في حالة موافقة المتوفى قبل الوفاة، أو موافقة أقرب أقرباء المتوفى.

What happens if a death is reported to the Procurator Fiscal?

- When a death is sudden, unexplained or caused by an industrial illness it must be reported to the Procurator Fiscal.
- Doctors, registrars or the police usually report such deaths, but anyone who is concerned about a death can contact the Procurator Fiscal.
- If the Procurator Fiscal decides to investigate a death, the police will often speak to the doctor or relatives of the person who has died. This is to gather information that will help the Procurator Fiscal reach a decision.
- The Procurator Fiscal may also order a post-mortem to confirm the cause of death.
- The Procurator Fiscal will try to answer any questions you may have.
- They will complete their investigations as quickly as possible.

To find out more about this, phone the Crown Office and Procurator Fiscal Service on 0131 226 2626 or look on the internet (www.copfs.gov.uk).

ماذا يحدث في حالة إبلاغ الوفاة إلى Procurator Fiscal؟

- عندما تكون الوفاة مفاجئة، أو غير مبررة أو كان سببها طبيعة العمل أو حادث خلال العمل فيجب أن يتم إبلاغ Procurator Fiscal عنها.
- عادةً يقوم الأطباء، أو مسجلو حالات الوفاة، أو الشرطة بالإبلاغ عن مثل هذه الوفيات، ولكن يستطيع أي شخص يشعر بالقلق إزاء الوفاة الاتصال بـ Procurator Fiscal.
- إذا قرّر Procurator Fiscal التحقيق في الوفاة، تقوم الشرطة عادةً بالتحدث إلى الطبيب أو أقارب الشخص المتوفى. وهذا لجمع المعلومات التي ستساعد Procurator fiscal للتوصل إلى القرار.
- قد يطلب Procurator Fiscal تشريح الجثة للتأكد من سبب الوفاة.
- سيحاول Procurator Fiscal الإجابة على أية أسئلة لديك.
- وسيتم إنهاء التحقيقات بأسرع وقت ممكن.

لمعرفة المزيد عن هذا الأمر، يرجى الاتصال

بـ Crown Office and Procurator Fiscal Service على رقم
0131 226 2626 أو الرجوع إلى الموقع الإلكتروني (www.copfs.gov.uk) على
الإنترنت.

When and how do I register the death?

- You must register the death within 8 days. You can do this at any registrar's office in Scotland.
- You should phone the registrar's office before you go there. Sometimes you will need to make an appointment to register a death.
- You can find the contact details of local registrar's offices in the phone book under 'Registration of Births, Death and Marriages', or on the internet (www.gro-scotland.gov.uk).

متى وكيف أسجل الوفاة؟

- يجب عليك تسجيل الوفاة في خلال 8 أيام. يمكنك أن تفعل ذلك في أي مكتب تسجيل في اسكتلندا.
- يجب عليك الاتصال بمكتب التسجيل قبل الذهاب إلى هناك. أحياناً قد تحتاج إلى تحديد موعد لتسجيل الوفاة.
- تستطيع العثور على تفاصيل الاتصال بمكتب التسجيل المحلي في دليل الهاتف باسم "مكتب تسجيل المواليد والزواج والوفيات" (Registration of Birth, Death and Marriages)، أو على شبكة الانترنت (www.gro-scotland.gov.uk).

Who can register the death?

- The death should normally be registered by a close relative or partner, or by an executor, someone who was present at the death, or the occupier of the property where the person died.
- However, anyone can register the death as long as they have the information that is needed. So if you feel too upset, you can ask someone else to do this.

من يمكنه تسجيل حالة الوفاة؟

- يجب تسجيل حالة الوفاة عادةً من قبل قريب مقرب من المتوفى أو شريك حياته، أو الموصى بتنفيذ وصيته، أو الشخص الذي حضر الوفاة، أو الشخص المقيم بمكان حدوث الوفاة.
- وبالرغم من ذلك، فيمكن لأي شخص تسجيل حالة الوفاة طالما تتوفر لديه المعلومات المطلوبة. لذلك إذا كان حزنك يمنعك من القيام بالأمر، تستطيع أن تطلب من أي شخص آخر القيام بذلك.

<p>What will I need?</p> <ul style="list-style-type: none"> To register the death, you will need the death certificate. It is helpful if you can also take: <ul style="list-style-type: none"> the person's birth and marriage or civil partnership certificates their NHS medical card, and documents about a State Pension or any social security benefits. <p>Don't worry if you don't have all these documents. The registrar will still be able to register the death.</p>	<p>ما الذي سأحتاجه؟</p> <ul style="list-style-type: none"> لتسجيل حالة الوفاة، فستحتاج إلى شهادة الوفاة. من المفيد أيضاً أن تأخذ معك إذا أمكن: <ul style="list-style-type: none"> شهادات ميلاد المتوفى وزواجه أو المشاركة المدنية الخاصة به البطاقة الصحية "NHS" الخاصة به، و الوثائق الخاصة بالمعاش الحكومي أو أي إعانات ضمان اجتماعية. <p>لا تقلق في حالة عدم توفر جميع هذه الوثائق معك. فسيكون بإمكان مكتب التسجيل القيام بتسجيل حالة الوفاة مع ذلك.</p>
<p>What will the registrar give me?</p> <ul style="list-style-type: none"> When you register the death, the registrar will give you: <ul style="list-style-type: none"> a certificate of registration of death (form 14) – you should give this to the funeral director a green social security registration or notification of death certificate (form 334/S1) – you will need this if the person who died received a State Pension or any social security benefits, and a shortened version of the death certificate. You can also buy copies of the full death certificate. Some organisations may ask for this, for example insurance companies or banks. <p>For more information, go to the General Register Office for Scotland's website (www.gro-scotland.gov.uk) or ask someone at the local registrar's office.</p>	<p>ماذا سيقدم لي مكتب التسجيل؟</p> <ul style="list-style-type: none"> عندما تقوم بتسجيل حالة الوفاة، سيقدم لك مكتب التسجيل: <ul style="list-style-type: none"> شهادة تسجيل الوفاة (استمارة 14) certificate of registration of death (form 14) – ويجب تقديم هذه الشهادة إلى متعهد دفن الموتى وثيقة الضمان الاجتماعي الخضراء الخاصة بالإخطار بالوفاة أو تسجيلها (استمارة notification of death certificate (form 334/S1) – سنحتاج هذه الشهادة إذا كان المتوفى يتلقى معاشاً حكومياً أو أية إعانات ضمان اجتماعي، و نسخة مختصرة من شهادة الوفاة. يمكنك أيضاً شراء نسخ من شهادة الوفاة الكاملة. فبعض الهيئات قد تطلبها، على سبيل المثال شركات التأمين أو البنوك. <p>لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بـ General Register Office for Scotland (www.gro-scotland.gov.uk) أو اسأل الشخص المسئول في مكتب التسجيل المحلي.</p>

Who else needs to know?

- When someone dies, you may need to tell other organisations and services – for example the UK Passport Service and the DVLA (Driver and Vehicle Licensing Agency).
- In some parts of Scotland a new service called **Tell Us Once** can help you tell government agencies about a death. The registrar will tell you if this is available in your area.

من يجب على إخطاره بالوفاة كذلك؟

- عند وفاة أحد الأشخاص، قد تحتاج لأن تخبر الهيئات والخدمات الأخرى – على سبيل المثال UK Passport Service و DVLA (Driver and Vehicle Licensing Agency).
- توجد في بعض المناطق باسكتلندا خدمة جديدة تسمى **Tell Us Once** ويمكن لهذه الخدمة مساعدتك على أن تخبر الهيئات الحكومية بشأن حالات الوفاة. وسوف يخبرك موظف مكتب التسجيل بمدى توفر هذه الخدمة في منطقتك.

How do I arrange the funeral?

- You can speak to a funeral director as soon as you feel ready.
- You do not have to wait until the death has been registered.
- However, do not feel you have to rush. Taking your time may make planning the funeral easier.
- You can find the contact details of local funeral directors in the phone book.
- You do not have to use a funeral director, although most people find this helpful.
- If you wish to make some of the arrangements yourself, the Natural Death Centre can provide support and information. [Find out how to contact them on page 17.](#)

كيف يمكنني الإعداد للجنزة؟

- يمكنك التحدث إلى متعهد دفن الموتى عندما تكون مستعدًا.
- ليس عليك الانتظار حتى يتم الانتهاء من تسجيل الوفاة.
- ولكن، لا داع لأن تشعر بأن عليك الاستعجال. فقد يكون تخطيط للجنزة أسهل عندما تحصل على الوقت الكافي ولا تستعجل الأمور.
- يمكنك العثور على بيانات الاتصال بمتعهد دفن الموتى المحلي في دليل الهاتف.
- ليس عليك الاستعانة بمتعهد دفن الموتى، على الرغم من أن غالبية الناس يجدون هذا مفيدًا.
- إذا كانت لديك الرغبة في القيام ببعض الترتيبات بنفسك، يمكن أن يقدم لك مركز Natural Death Centre المساعدة والمعلومات. [تعرف على كيفية الاتصال بهم في صفحة 17.](#)

How do I plan the funeral?

- It might help if you ask yourself a few questions:
 - Did the person who died make any requests or leave instructions for their funeral?
 - Who should be involved in planning the funeral? You could speak to family and friends about this.
 - Will it be a burial or cremation? Where will it take place?
 - Who will conduct the ceremony? If the person died in hospital, the Spiritual Care Team can give you advice and support, or put you in touch with representatives of religious and non-religious organisations. Ward staff can contact the Spiritual Care Team for you.
 - Will you put a death notice in any newspaper? What would you like it to say?
- You can ask a funeral director for advice.

كيف يمكنني التخطيط للجنائز؟

- قد يكون من المفيد أن تسأل نفسك بضعة أسئلة:
 - هل طلب الشخص المتوفى أية طلبات أو ترك تعليمات بشأن جنازته؟
 - من الذي ينبغي عليه المشاركة في التخطيط للجنائز؟ يمكنك التحدث لأفراد العائلة والأصدقاء عن ذلك.
 - هل ستكون الجنازة للدفن أم لحرق الجثة؟ أين ستتم الجنازة؟
 - من سيقوم بإجراء المراسم؟ إذا توفي الشخص في المستشفى، يمكن لفريق الرعاية الروحية (Spiritual Care Team) أن يقدم لك النصح والدعم، أو أن يقوم بتوصيلك بممثلي المنظمات الدينية وغير الدينية. يمكن لفريق العمل بالمستشفى أن يتصل بفريق الرعاية الروحية نيابة عنك.
 - هل ستضع تنويهاً عن الوفاة في أي من الصحف؟ ما الذي ترغب بأن يرد في هذا التنويه؟
- يمكنك طلب المشورة من متعهد دفن الموتى.

How do I know if I can afford to pay for the funeral?

- Funeral costs vary and you may wish to ask several funeral directors about the service they provide.
- Funeral directors should explain their costs and give you a written estimate.
- Before meeting the funeral director, you should try to think about how to pay for the funeral.
 - Find out if the person who died:
 - made arrangements to pay for their funeral – for example with a life assurance policy or a prepaid funeral plan, or
 - left enough money to pay for their funeral.
 - If no money is available, and you get benefits or tax credits, you may be able to apply for a Funeral Payment from the Social Fund. You should:
 - ask someone at your local Jobcentre Plus if you qualify for this, or call the Department of Work and Pensions on 0845 606 0265, and
 - tell the funeral director as soon as possible if you want to apply.
 - If your wife, husband or civil partner has died, you may be able to apply for a benefit called a Bereavement Payment.
 - You should ask someone at your local Jobcentre Plus if you qualify for this, or you can call the Department of Work and Pensions on 0845 606 0265.
 - You can find out more about this benefit on the internet: go to www.direct.gov.uk and look for the Bereavement Payment section.

The Funeral Payment and Bereavement Payment are subject to conditions, and you should not assume you are eligible.

- If no one is able to arrange and pay for the funeral, the local council may do so.

كيف يمكنني معرفة إذا ما كنت أستطيع تحمل تكاليف الجنازة؟

- تختلف تكاليف الجنازة وقد ترغب في سؤال أكثر من متعهد لدفن الموتى عن الخدمات التي يقدموها.
- ويتعين على متعهدي دفن الموتى توضيح تكاليفهم وأن يقدموا لك تقديرًا كتابيًا لهذه التكاليف.
- وينبغي عليك أن تفكر في كيفية سداد تكاليف الجنازة قبل مقابلة المتعهد.
 - معرفة إذا ما كان الشخص المتوفى:
 - قام بترتيبات لسداد تكاليف جنازته – على سبيل المثال من خلال سياسة التأمين على الحياة أو خطة الدفع المقدم للجنازة أو
 - ترك مالا كافيًا لسداد تكاليف جنازته.
 - في حالة عدم توفر أية أموال، وحصولك على إعانات أو إعفاءات ضريبية، فقد يمكنك التقدم للحصول على إعانة لسداد تكاليف الجنازة (Funeral Payment) من الصندوق الاجتماعي (Social Fund) ينبغي أن:
 - تسأل أحد الأشخاص في Jobcentre Plus في منطقتك عن ما إذا كنت مؤهلاً لهذا، أو اتصل بـ Department of Work and Pensions على الرقم 0845 606 0265، و
 - أخبر متعهد دفن الموتى بسرعة إذا كنت ترغب في التقدم بهذا الطلب.
 - إذا توفيت زوجتك أو توفي زوجك، فقد يمكنك أن تتقدم بطلب للحصول على مساعدة تسمى إعانة وفاة (Bereavement Payment).
 - يجب أن تسأل أحد الأشخاص في Jobcentre Plus في منطقتك عن إذا ما كنت مؤهلاً لهذا أو يمكنك الاتصال بـ Department of Work and Pensions على الرقم 0845 606 0265، و
 - يمكنك معرفة المزيد عن هذه المساعدات عن طريق الإنترنت: اذهب إلى www.direct.gov.uk وابحث عن قسم إعانة الحداد.
- إن إعانة سداد تكاليف الجنازة وإعانة وفاة شخص مقرب تخضعان لشروط، ولا يجب أن تفترض أنك مؤهل للحصول عليهما.
- في حالة عدم وجود من يستطيع ترتيب الجنازة وسداد تكاليفها، فقد يقوم المجلس المحلي بذلك.

How can I deal with my feelings?

As you try to cope with the emotional upheaval of a death, the following thoughts may be helpful.

Take your time

You may feel numb, or find it difficult to believe what has happened. You may feel relief that the person is no longer suffering. You may feel sad, angry or guilty. You may also feel panicky about what needs to be done, or about what lies ahead. It's important, especially in the first few days, that you allow yourself:

- time to take in what has happened
- time to talk about the person who has died
- time to feel the pain and the loneliness
- time for yourself.

Do it your way

We are all different, and we react to death in different ways. There is no right or wrong way to grieve. Just try to do what feels right for you.

Take care of yourself

It is important to look after yourself. For example, you should try to eat well, and avoid drinking too much alcohol. It's also important to know that it's normal to feel afraid, have nightmares or struggle to see the point of life. However, if you are worried about your feelings, you can speak to your doctor.

كيف يمكنني التعامل مع مشاعري؟

قد تساعدك الأفكار التالية عند محاولتك لمواجهة الاضطرابات العاطفية المترتبة على الوفاة:

امنح نفسك وقتًا كافيًا

قد تشعر بفقدان الحس، أو قد تجد أن من الصعب تصديق ما حدث. قد تشعر بالراحة لأن هذا الشخص لم يعد يعاني. أو قد تشعر بالحزن أو الغضب أو الذنب. وقد تشعر أيضًا بالذعر بشأن ما ينبغي عمله، أو بشأن ما سيأتي بعد ذلك. من الضروري، وخاصة في الأيام الأولى، أن تمنح نفسك:

- وقتًا لاستيعاب ما الذي حدث
- وقتًا لتتحدث عن الشخص الذي توفي
- وقتًا لكي تشعر بالألم والوحدة
- وقتًا لنفسك.

قم بذلك على طريقته

نحن جميعًا مختلفون عن بعضنا البعض ويختلف رد فعلنا إزاء الموت. ليست هناك طريقة صواب أو طريقة خطأ لكي تعبر عن حزنك. حاول فقط أن تقوم بما يتناسب معك.

اعتن بنفسك

من الضروري أن تعتني بنفسك. على سبيل المثال، ينبغي عليك محاولة الأكل جيدًا وأن تتجنب شرب الكثير من الكحوليات. ومن الضروري أن تعرف أيضًا إنه من الطبيعي أن تشعر بالخوف أو أن تتناوبك كوابيس أو أن تعاني لكي ترى مغزى الحياة. ولكن إذا كان يساورك القلق بشأن مشاعرك، فيمكنك التحدث إلى طبيبك.

Remember

Grief is normal – it is part of what it is to be human and to have feelings.

Grief is a journey – it is often hard, but it will get easier.

Grief has no shortcuts – grief takes time. It often takes much longer than you and many people around you may expect.

It is normal both to grieve and live – when you find yourself not thinking about the person who has died, that is all right.

Grief can be scary – and can lead to depressing thoughts and even thoughts of suicide. It is natural to think this way and okay to talk about it.

Finally - it is important not to expect too much of yourself, and know when to ask for help. The death of someone close is a major event in anybody's life and there are no quick ways of adjusting. It can be helpful to find someone you trust that you can talk to, for example a friend, your doctor, or a religious leader. If after a while you feel you are still not coping, you may want to speak with your doctor. You can also get help from some organisations in the 'How to find out more' section of this leaflet on pages 14 to 17.

تذكر

الحزن شيء طبيعي – إنه جزء من طبيعتك البشرية ومن مشاعرك.

الحزن رحلة – غالبًا ما تكون شاقة، ولكنها سوف تصبح أسهل بالتدرج.

ليس للحزن طرق مختصرة – فالحزن يستغرق وقتًا. فهو غالبًا ما يستغرق وقتًا أطول مما توقعته أو توقعه الكثير من الأشخاص المحيطين بك.

إن من الطبيعي أن تحزن وأن تعيش حياتك على حد سواء – ومن المقبول أن تجد نفسك لا تفكر في الشخص الذي توفي.

يمكن أن يكون الحزن مفرغًا – ويمكن أن يؤدي إلى أفكار محبطة ويمكن حتى أن يؤدي إلى التفكير في الانتحار. من الطبيعي أن تفكر بهذه الطريقة وأن تتحدث بشأنها.

أخيرًا - من الضروري ألا تتوقع أن تقوم بأكثر من اللازم، وأن تعرف متى يمكنك طلب المساعدة. إن وفاة أحد الأشخاص المقربين يعد حدثًا كبيرًا في حياة أي شخص ولا توجد طرق سريعة للتأقلم مع هذا الوضع. من المفيد أن تجد شخصًا تثق به لكي تتحدث معه، فعلى سبيل المثال قد يكون هذا الشخص صديقك أو طبيبك أو رجل دين تثق به. بعد مرور فترة من الوقت، إذا كنت تشعر أنك لازلت غير قادر على التأقلم مع الوضع، فقد تكون بحاجة إلى التحدث مع طبيبك. يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة من بعض المنظمات المذكورة في القسم من النشرة المدرج تحت عنوان "كيف يمكنني معرفة المزيد؟" في الصفحات من 14 إلى 17.

How do children cope with their feelings?

If you are supporting children after a death, it is important to remember that children grieve too. They often express their grief through their behaviour. They may become quieter, or more easily tearful or angry in everyday situations. They may have physical symptoms, for example a sore tummy.

When someone dies, children usually realise something is wrong.

They need help to understand what has happened and to express their feelings. Here are some thoughts that you may find helpful.

- **It's important to be honest with children** – you should tell them the person has died, and explain what this means using words they understand. Help children understand that death is natural: all living things die, accidents happen, and illness and old age are all part of the life cycle of people and animals.
- **Children may feel hurt** or angry that the person has gone, or may feel it happened because of something they said or did. It is important to allow children to express these feelings, and to reassure them that they are not to blame.
- **Children will move in and out of their grief** – sad and tearful one moment, and maybe playing the next. It is important to recognise this is normal and to try and support them.
- **After the death of someone close** children will worry that they, or others close to them, could die too. Again it is important to be honest with children: everybody dies some time, but most people live a long time.

كيف يمكن للأطفال التعامل مع مشاعرهم؟

إذا كنت تتولى العناية بأطفال بعد حدوث حالة الوفاة، من المهم أن تتذكر أن الأطفال أيضًا يشعرون بالحزن. فهم غالبًا ما يقومون بالتعبير عن حزنهم من خلال سلوكياتهم. فقد يصبحون أكثر هدوءًا أو أكثر ميلًا للبكاء أو الغضب عند مرورهم بمواقف الحياة اليومية. وقد يشعرون ببعض الأعراض الجسدية مثل ألم المعدة.

عند وفاة شخص ما، عادةً ما يُدرك الأطفال أن هناك أمر سيء. فهم بحاجة للمساعدة على فهم ما حدث وللتعبير عن مشاعرهم. فيما يلي بعض الأفكار التي قد تكون مفيدة.

- **من المهم أن تكون صادقًا مع الأطفال** - يجب عليك أن تخبرهم أن هذا الشخص قد توفي وأن تشرح لهم ما يعنيه ذلك مستخدمًا كلمات يسهل عليهم فهمها. ساعد الأطفال على إدراك أن الوفاة أمر طبيعي. فموت جميع الكائنات الحية ووقوع الحوادث والمرض وكبر السن تعد جميعًا جزءًا من دورة حياة الإنسان والحيوان.
- **قد يشعر الأطفال بالألم** أو الغضب بسبب فقدان الشخص أو ربما يشعرون أن ذلك قد حدث بسبب ما قالوه أو فعلوه. من المهم السماح للأطفال بالتعبير عن هذه المشاعر وطمأنتهم بأنهم لا يتحملون مسؤولية ذلك.
- **سوف ينتقل الأطفال ما بين الشعور بالحزن وعدم الشعور بالحزن** – فتارة تجد الطفل حزينًا وبالكيا، وتارة أخرى قد تجده يلعب. من المهم أن ندرك أن هذا أمر طبيعي وأن نحاول تقديم الدعم لهم.
- **بعد وفاة شخص ما قريب للأطفال**، سوف يشعر الأطفال بالقلق من أنهم أو غيرهم من المقربين لهم قد يتوفون أيضًا. ومرة أخرى من المهم أن تكون صادقًا مع الأطفال. فالجميع يموتون في وقت ما، ولكن هناك الكثير من الناس الذين يعيشون وقتًا طويلًا.

- **Adults often worry** about letting children see the person who has died or attend the funeral. Every child is different, but if they are going to be present you can help them prepare by explaining what will happen. A funeral director may be able to help you with this. Younger children might like to draw or write something to be placed with or in the coffin. You could ask older children for ideas for the funeral, for example a special piece of music, or a favourite memory to share with other people.
- **You should try to keep children to their routine** – this will help them feel more secure.
- **You could look through photos with them** and share stories about special times: sharing memories can help all the family feel stronger.

- **كثيرًا ما يشعر الكبار بالقلق** من السماح للأطفال بمشاهدة الشخص المتوفى أو حضور جنازته. كل طفل يختلف عن غيره، ولكن إذا كانوا بصدد الحضور يمكنك مساعدتهم على الاستعداد لهذا الأمر من خلال شرح ما سيحدث. ربما يقوم متعهد دفن الموتى بمساعدتك في هذا الأمر. قد يرغب الأطفال الصغار في رسم أو كتابة شيء ما لوضعه مع النعش أو في داخله. يمكنك سؤال الأطفال الأكبر سنًا عن أفكار خاصة بالجنازة، على سبيل المثال مقطوعة موسيقية خاصة أو ذكرى مفضلة للتحدث مع الآخرين عنها.
- **يجب أن يحافظ الأطفال على حياتهم الروتينية** – فذلك من شأنه مساعدتهم على الشعور بأمان أكثر.
- **يمكنك أن تتصفح الصور معهم** وأن تشاركهم في تذكر قصصًا عن الأوقات الخاصة: فتقاسم الذكريات قد يساعد العائلة بأسرها على الشعور بالقوة.

How can I find out more?

This leaflet normally comes in a folder, and you can ask the person whose name has been written on the folder for more information. You can also speak to the Spiritual Care Team or the Bereavement Coordinator at your local hospital. You can find contact details for hospitals in the phone book or by calling the NHS inform Helpline on 0800 22 44 88.

You may find the following information helpful:

• What to do after a death in Scotland

Information about all the legal matters, including registering a death and dealing with wills.

You can get this information from the Scottish Government website (www.scotland.gov.uk) or you can ask the registrar for a copy.

• Talking about bereavement

A leaflet that helps you understand the thoughts and feelings of grief. You can get this from the NHS Health Scotland website. Visit www.healthscotland.com or ask someone at the local hospital for a copy.

• We're sorry to hear...

Useful information and advice about looking after yourself following a death.

You can get this from Cruse Bereavement Care Scotland.

Visit www.crusescotland.org.uk or phone 01738 444 178 and ask for a copy.

• Living through grief

Coping with the thoughts and feelings of grief over the weeks and months following a death. You can get this from Cruse Bereavement Care Scotland.

Visit www.crusescotland.org.uk or phone 01738 444 178 and ask for a copy.

كيف يمكنني معرفة المزيد؟

عادةً ما تأتي هذه النشرة ضمن ملف ، وللمزيد من المعلومات يمكنك سؤال الشخص المكتوب اسمه على الملف. يمكنك أيضًا التحدث إلى فريق الرعاية الروحية أو منسق التعامل مع حالات الوفاة Bereavement Coordinator الموجود في المستشفى المحلي الخاص بك. يمكنك معرفة تفاصيل الاتصال بالمستشفيات من خلال دليل الهاتف أو عن طريق الاتصال بـ NHS inform Helpline على الرقم 0800 22 44 88.

قد المعلومات التالية مفيدة بالنسبة لك:

• ماذا تفعل بعد حدوث وفاة في اسكتلندا

معلومات خاصة بالأمر القانونية بما في ذلك تسجيل الوفاة والتعامل مع الوصايا. يمكنك معرفة هذه المعلومات من خلال الموقع الإلكتروني للحكومة الاسكتلندية (www.scotland.gov.uk) أو يمكنك طلب نسخة من مكتب التسجيل.

• الحديث عن فقدان المقربين

وهي نشرة لمساعدتك على فهم أفكار ومشاعر الحزن. يمكنك الحصول على هذا النموذج من الموقع الإلكتروني الخاص بـ NHS Health Scotland قم بزيارة الموقع www.healthscotland.com أو اطلب نسخة من شخص ما في المستشفى المحلي.

• يحزننا أن نسمع أن...

النصائح والمعلومات المفيدة الخاصة بالاعتناء بنفسك بعد حدوث وفاة. يمكنك الحصول على هذا النموذج من Cruse Bereavement Care Scotland. قم بزيارة الموقع www.crusescotland.org.uk أو الاتصال هاتفياً على رقم 01738 444 178 وطلب نسخة.

• الحياة خلال الأحزان

التأقلم مع أفكار ومشاعر الحزن على مدار الأسابيع والأشهر التي تلي الوفاة. يمكنك الحصول على هذا النموذج من Cruse Bereavement Care Scotland. قم بزيارة الموقع www.crusescotland.org.uk أو الاتصال هاتفياً على رقم 01738 444 178 وطلب نسخة.

You can get emotional support from:

• Breathing Space (Scotland)

A free, confidential and anonymous phone-line service for anyone who is experiencing low mood or depression, or who is unusually worried and needs someone to talk to.

Phone 0800 83 85 87 (Monday to Thursday from 6pm to 2am and from Friday 6pm through to Monday 6am)

Visit www.breathingspacescotland.co.uk

• ChildLine

A free and confidential helpline for all children and young people in the UK. You can call, email or write to ChildLine for help and advice about anything.

Freepost 1111, Glasgow G1 1BR

Freephone number 0800 1111 (24 hours a day, 7 days a week)

Email scotland@childline.org.uk

Website www.childline.org.uk (ChildLine offers a counselling service online. Log on to the website to speak to a counsellor.)

• Cruse Bereavement Care Scotland

Information and support for people who have been bereaved.

To find out about one-to-one support in your area, phone 0845 600 22 27.

To get copies of leaflets or for more information phone 01738 444 178, email info@crusescotland.org.uk or look on the internet (www.crusescotland.org.uk).

• Bereaved relatives or friends living in England, Wales or Northern Ireland can contact Cruse Bereavement Care UK.

Phone 0844 477 9400

Email helpline@cruse.org.uk

يمكنك الحصول على الدعم العاطفي من خلال:

• Breathing Space (Scotland)

وهي خدمة سرية ولا تتطلب الإفصاح عن الهوية ومجانية تتم عبر الهاتف لمن يعاني من الاكتئاب أو تندي الحالة المزاجية، أو الذي يشعر بالقلق بشكل غير معتاد ويحتاج إلى التحدث مع شخص ما.

رقم الهاتف 0800 83 85 87 (من الاثنين إلى الخميس من الساعة 6 مساءً وحتى 2 صباحاً ومن الجمعة الساعة 6 مساءً وحتى الاثنين 6 صباحاً) قم بزيارة الموقع

www.breathingspacescotland.co.uk

• ChildLine

وهو خط مساعدة سري ومجاني لجميع الأطفال والشباب في المملكة المتحدة. يمكنك الاتصال أو إرسال بريد إلكتروني أو الكتابة إلى ChildLine للحصول على المساعدة والمشورة عن أي شيء.

البريد المجاني 1111، Glasgow G1 1BR

رقم الهاتف المجاني 0800 1111 (على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع)

البريد الإلكتروني scotland@childline.org.uk الموقع الإلكتروني

www.childline.org.uk (يوفر ChildLine خدمة الاستشارات على الإنترنت. قم بتسجيل الدخول إلى الموقع الإلكتروني للتحدث إلى الاستشاري).

• Cruse Bereavement Care Scotland

تقديم المعلومات والدعم للأشخاص الذين فقدوا شخصاً مقرباً منهم.

لمعرفة المزيد عن الدعم من شخص لشخص في المنطقة الخاصة بك، اتصل على الهاتف رقم 0845 600 22 27.

للحصول على نسخ من المطويات أو لمزيد من المعلومات اتصل على الهاتف رقم

01738 444 178، أو أرسل بريداً إلكترونياً على العنوان

info@crusescotland.org.uk أو ابحث عن موقع

(www.crusescotland.org.uk) على الإنترنت.

• يمكن للأشخاص الذين فقدوا أحد الأقرباء أو الأصدقاء والذين يقطنون في إنجلترا أو

ويلز أو أيرلندا الشمالية التواصل مع Cruse Bereavement Care UK.

هاتف رقم: 0844 477 9400 البريد الإلكتروني: helpline@cruse.org.uk

Website www.cruse.org.uk

- **Bereaved children and young people** can phone 0808 808 1677 (Monday to Friday between 9.30am and 5pm) or look on the internet (www.rd4u.org.uk).

- **Samaritans**

A confidential emotional support service for anyone experiencing feelings of distress or despair.

Phone 08457 90 90 90* (24 hours a day)

Visit www.samaritans.org.uk

*Please visit the website for the latest call charges

- **The Compassionate Friends**

Support for bereaved parents and their families.

Phone 0845 123 2304 (every day from 10am to 4pm and from 7 to 10pm)

Visit www.tcf.org.uk

- **Winston's Wish**

Support for bereaved children and for people who are concerned about them.

Phone 08452 03 04 05 (Monday to Friday between 9am and 5pm)

Visit www.winstonswish.org.uk

الموقع الإلكتروني: www.cruse.org.uk

- يمكن للأطفال والشباب الذين فقدوا أحد المقربين الاتصال هاتفياً على رقم 0808 808 1677 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9.30 صباحاً وحتى 5 مساءً) أو البحث عن الموقع (www.rd4u.org.uk) على الإنترنت.

- **Samaritans**

خدمة سرية للدعم العاطفي لأي شخص يعاني من مشاعر الضيق أو اليأس.

رقم الهاتف *90 90 90 08457 (24 ساعة يومياً) قم بزيارة الموقع الإلكتروني

www.samaritans.org.uk

*يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للاطلاع على أحدث رسوم الاتصال.

- **The Compassionate Friends**

يقوم بدعم الآباء الذين فقدوا أحد الأقرباء وعائلاتهم.

رقم الهاتف 0845 123 2304 (يومياً من الساعة 10 صباحاً إلى 4 مساءً ومن الساعة 7

إلى 10 مساءً) قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.tcf.org.uk

- **Winston's Wish**

يقوم بدعم الأطفال الذين فقدوا أحد الأقرباء والأشخاص المهتمين بهم.

رقم الهاتف 08452 03 04 05 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 مساءً)

قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.winstonswish.org.uk

You can get general advice and information from:

- **Citizens Advice Scotland**

Free, confidential, impartial and independent advice about almost anything, including NHS services and your rights.

To find your nearest branch, look in your phone book or on Citizens Advice Scotland's website (www.cas.org.uk).

- **NHS inform**

Scotland's national health information service.

Free phone 0800 22 44 88 (every day between 8am and 10pm)

Visit www.nhsinform.co.uk

- **The Natural Death Centre**

Free support and information about death and funerals, including home burial, family-organised and environmentally friendly funerals.

Phone 01962 712 690

Visit www.naturaldeath.org.uk

If you need information in another language or format contact your local NHS board. If you need help to do this contact the NHS inform Helpline on 0800 22 44 88 (textphone 18001 0800 22 44 88).

Produced by Health Rights Information Scotland, a project of Consumer Focus Scotland, for the Scottish Government Health Directorates.

Version 1 - Produced in April 2011

يمكنك الحصول على معلومات ونصائح عامة من خلال:

- **Citizens Advice Scotland**

نصائح مجانية وسرية ونزيهة ومستقلة بشأن كل شيء تقريباً، بما في ذلك خدمات NHS وحقوقك. للعثور على أقرب فرع لك، ابحث في دليل الهاتف أو على الموقع الإلكتروني الخاص بـ Citizens Advice Scotland (www.cas.org.uk).

- **NHS inform**

الخدمات الوطنية للمعلومات الصحية باسكتلندا.

الهاتف المجاني 0800 22 44 88 (يوماً من الساعة 8 صباحاً إلى 10 مساءً)،

يرجى زيارة www.nhsinform.co.uk

- **The Natural Death Centre**

معلومات ودعم مجاني بشأن حالات الوفاة والجنائز، بما في ذلك الدفن بالمنزل، الجنائز الصديقة للبيئة والجنائز المنظمة من قبل العائلة.

هاتف رقم 01962 712 690

قم بزيارة www.naturaldeath.org.uk

إذا كنت بحاجة إلى معلومات بلغة أخرى أو بصيغة أخرى اتصل بمجلس NHS المحلي. إذا كنت بحاجة للمساعدة في القيام بذلك اتصل بخط المساعدة الخاص بـ NHS inform على الرقم 0800 22 44 88 (فاكس 18001 0800 22 44 88).

مقدم من قبل Health Rights Information Scotland، مشروع خاص

بـ Consumer Focus Scotland، من أجل

Scottish Government Health Directorates.

الإصدار رقم 1 – تم إنتاجه في أبريل 2011

