

## **Візьміть відповідальність за людину, що переживає горе**

Ми не повинні покладати відповідальність на тих, хто переживає горе. Уникайте фраз «подзвони мені, якщо щось буде потрібно, я поряд». В такому разі існує висока ймовірність того, що людина, яка переживає втрату, не піде на контакт. Краще скажіть: «Я подзвоню тобі у вівторок, візьми слухавку, якщо буде зручно». Якщо людина, що переживає втрату не відповідає, Ви можете подзвонити ще раз. І знову і знову доки буде потрібно.

## **Поруште незручну тишу**

Багатьом важко налагодити контакт з людиною, яка переживає горе. Бо що ти скажеш в такій ситуації? Уявіть, що коли ви дзвоните, панує цілковита тиша, чи, можливо, людина починає плакати? Тим не менше, важливо не те, що Ви говорите, а те, що Ви наважилися порушити мовчання. Іноді текстове повідомлення є кращим рішенням, ніж дзвінок, адже буває так, що легше отримати повідомлення та відповісти на нього.

## Будьте терплячі

Проявіть розуміння того, що кожен переживає скорботу по своєму. Не «втішайте» горе і не показуйте свого розчарування через те, що людина, яка горює, не виходить на контакт. Тому що у горя немає «терміну придатності», і немає ні нормального, ні аномально тривалого часу для переживання горя. Комуś потрібно розповідати одну й ту саму історію знову і знову, а для інших це може бути важливою частиною розуміння та переживання горя.

## Проявіть ініціативу

Запропонуйте цілком повсякденне заняття. Ви можете запросити на каву, подивитися разом фільм або запросити у невеличку подорож. Багато серед тих, що переживають втрату потребують відволіктися від свого горя, та прагнуть вернуться до звичного повсякденного життя. Пам'ятайте також, що людина, яку Ви запросите, може відмовити, і це теж цілком нормально. Найважливіше це те, що ви запитуєте і турбуєтесь - і що ви насмілюєтесь запитувати знову.

## Покажіть Вашу присутність

Багато з нас боїться напружуватися зайвий раз, і це може швидко закінчитися тим, що ми взагалі нічого не робимо. Можливо, ми вважаємо, що засмучена людина воліє залишитися наодинці, або що нам слід почекати, щоб налагодити контакт, поки «найгірше не пройде». Тим не менше, ми повинні чітко показати, що ми поруч, щоб той, хто сумує, не почувався покинутим чи непоміченим.

## Дайте місце почуттям

Буває так, що одночасно може бути декілька близьких, які оплакують одну людину. Ті, хто втратили кохану людину, мають унікальні стосунки з х тим, кого вони втратили. Горе може відрізнятись від людини до людини. Ми повинні уникати захоплення власними спогадами та почуттями. Ми повинні пам'ятати, що важливі почуття померлого, незалежно від того, які вони. Наші думки та історії, звичайно, також важливі, але не найважливіші.

Не бійся, бо я з тобою, не бійся, бо я Бог твій! Я роблю тебе сильним і допомагаю тобі, і тримаю тебе Своєю праведною правицею.

### Ісая 41,10



Поради, які ви знайдете в цій брошурі, — це лише деякі дії, які Ви можете зробити для тих, хто сумує. Не недооцінюйте маленькі речі, які Ви можете зробити, навіть маленький жест може мати велике значення. Якщо вам потрібна додаткова допомога або Ви потребуєте поговорити з кимось, Ви можете відвідати церкву, де ви проживаєте, або ж за посиланням [nettkirken.no](http://nettkirken.no). Ви також можете помолитися або запалити свічку на [kirken.no/be](http://kirken.no/be). Більше порад щодо того, як Ви можете допомогти, ви знайдете на сайті [kirken.no/sorg](http://kirken.no/sorg).

Поради були підготовлені Церквою Швеції та перекладені Церковною Радою Норвезької Церкви. Ілюстрації зроблені Стіною Лефгреном.

## Що таке перша допомога при втраті?

Важко бути одному в горі. Тому церква збирала думки та конкретні поради, які полегшують нам підтримку ближніх у горі. Переживати горе це болісно, але біль від втрати може бути меншим, якщо ним поділитися з іншими. Церква має багаторічний досвід зустрічі та підтримки тих, хто переживає скорботу. Наведені тут поради призначені для допомоги та підтримки в той період, коли хтось втратив близьку людину.

Будь яке горе унікальне. Немає інструкцій, які завжди правильні, немає абсолютних істин. Можливо, це також одна з причин, чому багато хто відчуває невпевненість, коли зустрічає інших у горі. Завдяки цим порадам Церква Норвегії сподівається допомогти більшій кількості людей почуватися трохи безпечніше та краще підготовленими, щоб ніхто навколо нас не залишався самотнім у своєму горі.



DEN NORSKE KIRKE



DEN NORSKE KIRKE

**Перша  
допомога  
для тих, хто  
переживає  
горе**

**Перевірені поради, які  
можуть полегшити пережити  
горе.**