

Helping Someone Who Is Grieving

“Walking with a friend in the dark is better than walking alone in the light.” *Helen Keller*

Your presence is more important than anything you say. Don't assume you know how they feel or what you can say to make it better. A hug and “I'm sorry” is usually enough.

Expect a wide range of emotions, including a sense of unreality in early grief. There is no right or wrong way to feel, whether it is guilt, regret, relief, anger, sadness, or fear.

Listen attentively. At first, their talk may be mostly about the death. Later, they may talk more about their loved one's life. Listen, even if they repeat their stories over and over.

Make specific and practical offers to help, such as, “Let me pick-up some groceries for you when I'm at the store,” rather than, “if there's anything you need, give me a call.”

Don't try to lessen the loss with easy answers; “It's God's will,” “They're better off now,” “God needed a little angel in heaven,” or “There must be a reason.”

Remember there is no timetable for grief, so keep support ongoing. Also, don't rush them to put away their loved one's belongings. They will when they're ready; then offer to help.

Share your positive memories of the deceased. It helps the bereaved relive past experiences and feel connected to their loved one.

Let the bereaved know what you appreciate about them. Build them up and include them in your life and activities. Self-esteem and a sense of identity suffer after a major loss.

Remember special days; holidays, birthdays, anniversaries. Mark them on your calendar. These are likely to be difficult times for someone who is grieving.

Encourage professional help if you see any of the following warning signs: thoughts of self-destruction, mounting anxiety, depression, or abuse of drugs and alcohol.

2007, Resources For Grief
For additional resources, please visit www.resourcesforgrief.com

Ayudando a Alguien que Está de Duelo

“Caminando con un amigo en la oscuridad es mejor que caminando a solas en la luz.”

Helen Keller

Su presencia es más importante que cualquier otra cosa que diga. No suponga saber cómo se están sintiendo o lo que pueda decir para que se sienta mejor. Un abrazo y un simple “Lo siento” es más que suficiente.

Cuente con una amplia gama de emociones, incluyendo un sentido de irrealidad durante el duelo temprano. No hay una manera correcta o incorrecta de sentir, ya sea culpa, arrepentimiento, alivio, enojo, tristeza o miedo.

Escuche atentamente. Al principio las pláticas podrán ser más sobre la muerte. Después, podrán hablar más sobre la vida de su ser querido. Escuche, incluso si repiten sus historias una y otra vez.

Ofrezca ayuda específica y particular para ayudar, como, “Déjame recoger algunas cosas para ti cuando vaya al mercado,” en vez de, “Si necesitas algo, llámame.”

No trates de disminuir la pérdida con una respuesta fácil: “Es la voluntad de Dios”, “Están mejor ahora”, “Dios necesitaba un angelito en el cielo,” o “Tiene que haber una razón.”

Recuerde que no hay un tiempo para el duelo, así que mantenga el apoyo continuo. También, no trate de apresurarlos a que alcen las pertinencias de su ser querido. Ellos lo harán cuando se sientan listos; entonces ofrece ayuda

Comparte tus memorias positivas del fallecido. Ayuda a los afligidos revivir las experiencias del pasado y se sentirán conectados con sus seres queridos.

Deja que el doliente sepa lo que aprecias de ellos. Constrúyelos hacia arriba e inclúyelos en su vida y actividades. La auto-estima y el sentido de identidad sufren después de una gran pérdida

Recuerde días especiales; días festivos, cumpleaños, aniversarios. Anótalos en su calendario. Estos probablemente serán tiempos difíciles para alguien que está de duelo.

Alentar ayuda profesional si observa algunos de los siguientes signos de advertencia: pensamientos de autodestrucción, crecimiento de ansiedad, depresión, o abuso de drogas y alcohol.

www.resourcesforgrief.com