POLYÁNKI BALÁZS

50 GYÁSZOLÓKNAK KÜLDHETŐ

EMPATIKUS ÜZENET

BLACK RIBBON
www.blackribbon.hu
2026

Amikor valakinek a haláláról hallunk a gyászoló számára részvétünket kifejezzük, általában néhány, azonnal elérhető üzenet változattal rendelkezünk, amit szóban vagy írásban az illetővel közölni tudunk. Adódhatnak azonban olyan helyzetek, amikor ennél többet szeretnénk közölni. Ki szeretnénk fejezni empátiánkat és együttérzésünket, érvényesíteni (validálni) akarjuk a gyászoló érzéseit, segítséget szeretnénk számára felajánlani, az elhunyt emlékével kapcsolatban akarunk megosztani valamit vagy támogatásunkról akarjuk biztosítani a gyászolót. Ilyen esetekben már nehezebb lehet a szavakat megtalálni.

Ebben az anyagban, rendszerezett formában található 50 olyan üzenet, ami a fentiekben megnevezett kontextusokban alkalmazható.

HIVATKOZÁSOK

Evans, G.; Farberow, N. L. (2003): The Encyclopedia of Suicide. Second Edition.Facts On File, Inc. New York

Golden, R. N.; Peterson, F. L.; Barnes, H. B. (2010): The Truth About Suicide. Facts on Life Inc. USA

Salomon, R. (2007): Psychological Disorders: Suicide. Chelsea House Publishers, New York

Wolfelt, A. D. (2009): Understanding Your Suicide Grief Journal: Exploring the Ten Essential Touchstones. Companion Press, USA

50 GYÁSZOLÓKNAK KÜLDHETŐ EMPATIKUS ÜZENET

Támogató és együttérző gondolatok a gyász nehéz időszakára

Amikor egy hozzánk közel álló személy gyászol, nehéz megtalálni a megfelelő szavakat. Ez az összeállítás 50 figyelmes, mélyen empatikus és gyakorlatias üzenetet tartalmaz öt különböző kategóriában. A gyűjtemény célja, hogy segítsen kifejezni az együttérzést és a folyamatos támogatást anélkül, hogy felesleges terhet rónánk a gyászolóra.

A - Tíz egyszerű és szívből jövő részvétnyilvánítás

Néha a legegyszerűbb szavak nyújtják a legnagyobb vigaszt. Ezek az üzenetek anélkül fejezik ki az együttérzésünket, hogy a másiknak bármit is reagálnia kéne az üzenetünkre.

Sorszám	Kifejezhető / Küldhető Üzenet
1.	„Nagyon sajnálom a veszteségedet. Gondolatban veled vagyok.”
2.	„Fáj a szívem érted. Sok szeretetet küldök neked ebben a nehéz időszakban.”
3.	„Tudom nincsenek szavak, amelyek enyhíthetnék a fájdalmadat. Kérlek, tudd, hogy itt vagyok neked.”
4.	„Erőt, békét és megnyugvást küldök neked mára és az elkövetkező napokra.”
5.	„Békét kívánok neked, miközben átvészeled ezt a vihart.”
6.	„Kérlek, fogadd legmélyebb részvétemet. Gondolok rád és a családodra.”
7.	„Mélyen elszomorított [név] halálhíre. Tiszta szívemből veled/veletek vagyok.”
8.	„Legmelegebb gondolataimat küldöm neked a gyászodban.”
9.	„Kívánom, hogy közös emlékeitekben találj vigaszt.”
10.	„A szavak most jelentéktelennek tűnnek, de kérlek, tudd, hogy nagyon szeretünk, és nem vagy egyedül.”

B - A gyász érvényesítését és elfogadását kifejező üzenetek

A gyászélmény sokszor elárasztó, hullámzó és kiszámíthatatlan. Az alábbi üzenetek megerősítik a gyászolót abban, hogy bármit is érez - vagy éppen nem érez -, az teljesen rendben van.

Sorszám	Kifejezhető / Küldhető Üzenet
11.	„Kérlek, légy gyengéd magadhoz. A gyásznak nem létezik jó vagy rossz módja.”
12.	„Szánj rá annyi időt, amennyire csak szükséged van. A gyásznak nincs határideje, én végig itt leszek melletted.”
13.	„Rendben van, ha nem vagy jól. Engedd meg magadnak, hogy átéld a megjelenő érzéseket.”

Polyánki Balázs
www.blackribbon.hu
mail@blackribbon.hu
Tel: 06 70 978 3618

14.	„Nem kell erősnek lenned, és nem kell ezt az egész terhet egyedül cipelned.”
15.	„Azért vagyok itt, hogy veled üljek ebben a fájdalomban és szeretetben.”
16.	„Nem kell válaszolnod erre az üzenetre. Nem kell, hogy készen állj a látogatókra. Most csak magaddal törődj.”
17.	„Bármit is érzel – akár szomorúságot, dühöt, vagy békét –, az teljesen rendben van.”
18.	„Jogosan érzed azt, hogy ez igazságtalan. Teljesen érthető, hogy ilyen mélyen fáj.”
19.	„Előttem nem kell erősnek mutatnod magad. Nyugodtan légy önmagad.”
20.	„Tudom, milyen sokat jelentett neked [Név]. Nagyon sajnálom, hogy ezt a nehéz terhet kell hordanod.”

C - Aktív segítségnyújtást közvetítő üzenetek

A „szólj, ha bármiben segíthetek” jellegű felajánlások gyakran plusz terhet rónak a gyászolóra. Energiát kell befektetnie, hogy kitalálja és megszervezte a dolgokat. Az alábbi üzenetek konkrét, tehermentesítő segítséget ajánlanak fel.

Sorszám	Kifejezhető / Küldhető Üzenet
21.	„Kedd este 6 körül leteszek egy doboz pizzát az ajtód elé. Nem kell ajtót nyitnod, ha nincs hozzá erőd.”
22.	„Szívesen átmennék ezen a héten lenyírni a füvet vagy megsétáltatni a kutyádat. Szólj, melyik nap lenne a legjobb neked.”
23.	„Délután elintézek néhány dolgot a városban. Kérlek, küldd el nekem a bevásárlólistádat, és mindent házhoz viszek.”
24.	„Itt vagyok, ha segíthetek a a hivatalos intéznivalókban, szívesen leveszek valamennyi terhet a válladról ezekkel kapcsolatban.”
25.	„Szívesen elmosogatok vagy kimosok rátok ezen a héten – nem kell beszélgetnünk, csak engedd meg, hogy beugorjak és megcsináljam.”
26.	„Ha egy társaságra vágysz, az ajtóm mindig nyitva áll. Átjöhetsz csak azért is, hogy csendben ülj egy mallik környezetben.”
27.	„A jövő héten ismét jelentkezem, csak hogy megtudjam, hogy vagy. Kérlek, soha ne érezd kényszernek a válaszadást, csak akkor tedd, ha van hozzá kedved.”
28.	„Ha papírmunkát vagy iratokat kellene rendszerezned, és szeretnél egy csendes segítőtársat, én bármikor készen állok.”
29.	„Szívesen viszek neked valami rágcsálnivalót és papírtányérokat, hogy egy ideig ne kelljen a mosogatással foglalkoznod.”
30.	„Amikor készen állsz a beszélgetésre, a sírásra, vagy csak el akarod terelni a figyelmedet, tudd, hogy csak egy telefonhívásra vagyok tőled.”

D - Az elhunyt tiszteletével és emlékének megőrzésével kapcsolatos üzenetek

Hallani az elhunyt nevét és felidézni a közös emlékeket rendkívül sokat jelenthet a gyászolónak. Az alábbi üzenetek ebben nyújtanak segítséget.

Sorszám	Kifejezhető / Küldhető Üzenet
31.	[Név] annyi örömöt és fényt hozott a világba. Nagyon fog hiányozni.
32.	„Mindig őrizni fogom az emléket, amikor [Név] [ide írd be a rövid, vidám emléket]. Igazán különleges ember volt.”
33.	„A világ szürkébb lett [Név] nélkül, de a kedvességének öröksége tovább él benned.”
34.	„Imádtam [Név] sajátos nevetését. Nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy ismerhettem őt.”
35.	[Név] akkora büszkeséggel és szeretettel beszélt rólad. Ez a kötelék nem ér véget a halállal.
36.	„Gondoskodni fogunk arról, hogy [Név] emléke soha ne merüljön feledésbe. Sokat beszélünk róla, és szorosan a szívünkben őrizzük.”
37.	„Mindig itt vagyok, ha szeretnél történeteket mesélni [Név]-ről – szeretek hallani róla.”
38.	„A hatást, amit [Név] gyakorolt az életemre, örökké magammal fogom hordozni.”
39.	[Név] rendkívüli ember volt, and a szeretet, amit adott, mindig velünk marad.
40.	„A mai napon is szívemben őrzöm [Név] csodálatos lényét.”

E - Hosszú távú és folyamatos támogatást felajánló üzenetek

Az alábbi üzenetek hetekkel, hónapokkal vagy akár évekkel később is megfogalmazhatók és átadhatók, különösen évfordulók vagy ünnepek idején.

Sorszám	Kifejezhető / Küldhető Üzenet
41.	„Tudom, hogy az élet megy tovább, de szerettem volna, ha tudod, hogy sokat gondolok rád és [Név]-re.”
42.	„Csak szerettem volna bejelentkezni, hogy vagy. Nem kell válaszolnod, csak egy kis szeretetet akartam küldeni neked mára.”
43.	„Rád gondolok, ahogy közeledik [Név] születésnapja. Bármire is lenne szükséged ezen a héten, itt vagyok.”
44.	„Már eltelt néhány hónap azóta, hogy [Név] nincs velünk, és bár úgy tűnhet, hogy mindenki más továbblépett, szeretném, ha tudnád, én nem felejtettem el őt.”
45.	„Rád gondolok ezen az évfordulón. Lélekben veled vagyok, és veled őrzöm az összes emlékedet.”
46.	„Csak egy gyengéd ölelést szerettem volna küldeni neked. Mindig melletted állok, függetlenül attól, hogy mennyi idő telt el.”
47.	„Az ünnepek nagyon nehezek tudnak lenni azok nélkül, akiket szeretünk. Ebben az időszakban különösen sokat gondolok rád.”

48.	„A gyászodnak nincs lejárati ideje, és az én támogatásomnak sincs.”
49.	„Ma éppen [Név]-re gondoltam és elmosolyodtam. Szeretném átadni neked ennek a melegségnek egy kis darabját.”
50.	„Amikor magányosnak érzed magad, vagy csak szeretnél beszélni arról, mennyire hiányzik, én mindig itt vagyok, hogy meghallgassalak.”

Polyánki Balázs
www.blackribbon.hu
mail@blackribbon.hu
Tel: 06 70 978 3618