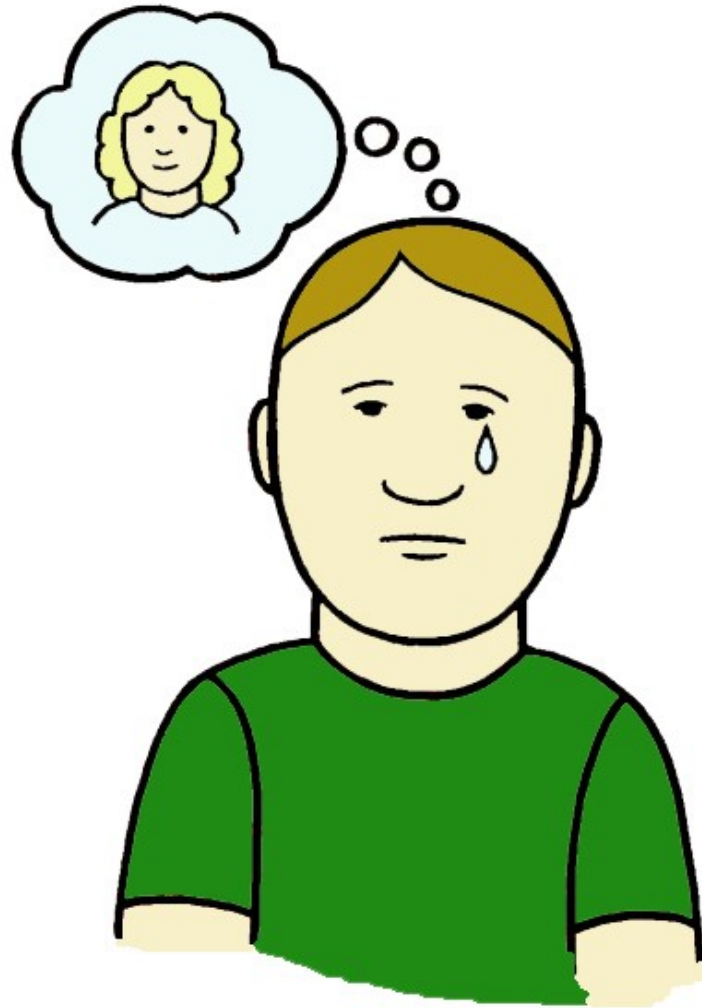


Surusta selviää

Selko-opas keskustelun tueksi





Suru on osa ihmisen elämää

Ihminen on surullinen,
kun on menettänyt jotakin
tärkeää.

Tulet surulliseksi,
kun joku läheinen ihminen
on sairastunut tai kuollut.



Surun lisäksi voit olla huolestunut tai peloissasi. Sinulla voi olla ikävä.

Voit tuntea olosi ahdistuneeksi, yksinäiseksi ja ehkä myös vihaiseksi.

Olet saattanut heräillä yöllä, ja sinua väsyttää.



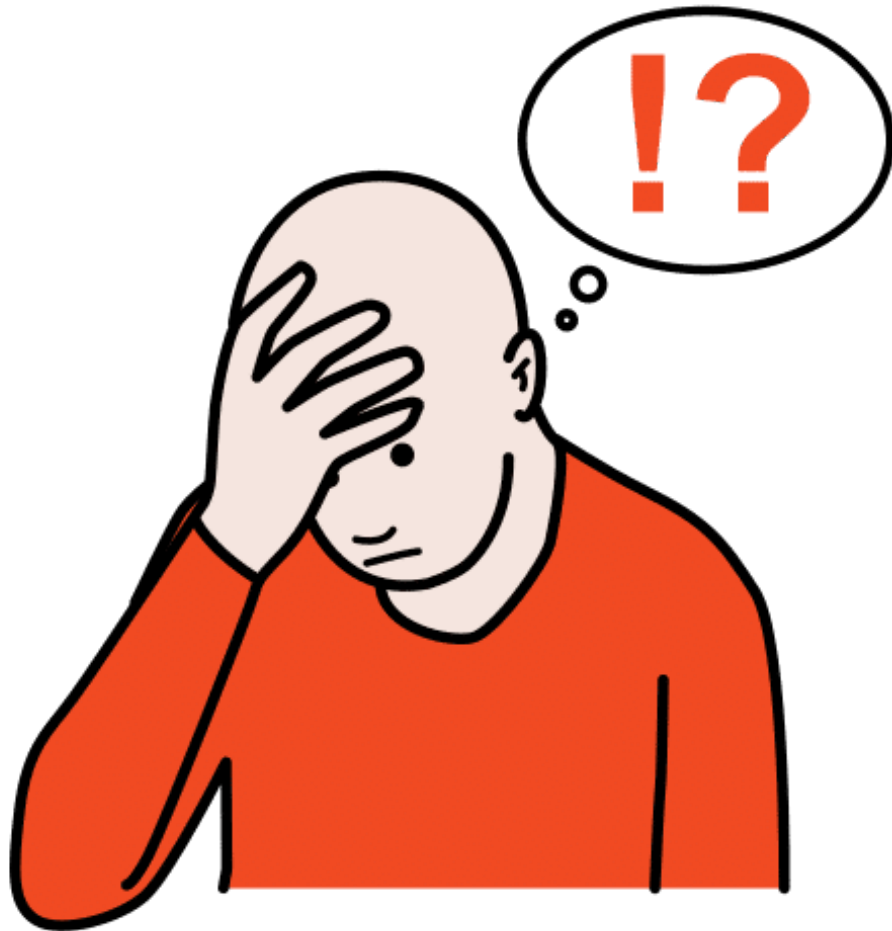
Monenlaisia kysymyksiä

Mielessä voi olla monenlaisia kysymyksiä.

Sinun voi olla vaikea ymmärtää tai hyväksyä tapahtunut asia.

Kysyt ehkä:

Miksi näin on käynyt?



Selviätkö minä, kun minulle
rakas ihminen on kuollut?

Mitä nyt tapahtuu?
Miten minä pärjään?
Miten muut läheiset
pärjäävät?



Jokaisella on oikeus surra omalla tavallaan.

Surussa tunteet ja ajatukset vaihtelevat.

Välillä on helpompaa ja välillä vaikeampaa.

Kaikki tunteet ovat sallittuja. Mikään tunne ei ole väärä tai kielletty.



Suruun liittyy usein myös muita tunteita.

Jos koet surua, saatat tuntea myös:

- yksinäisyyttä
- pettymystä
- ikävää
- syyllisyyttä
- huolta
- väsymystä
- pelkoa
- kiukkua.

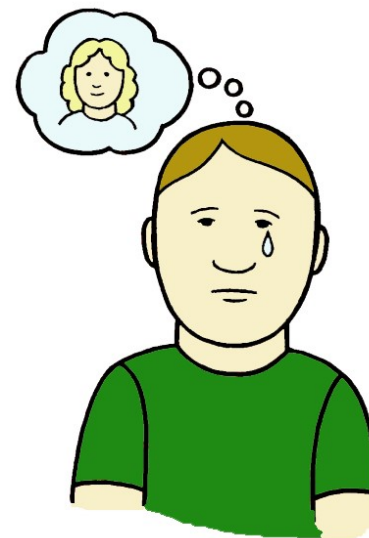
Miltä sinusta tuntuu? Oletko...



yksinäinen



pettynyt



ikävöitkö?



huolestunut



pelottaako?

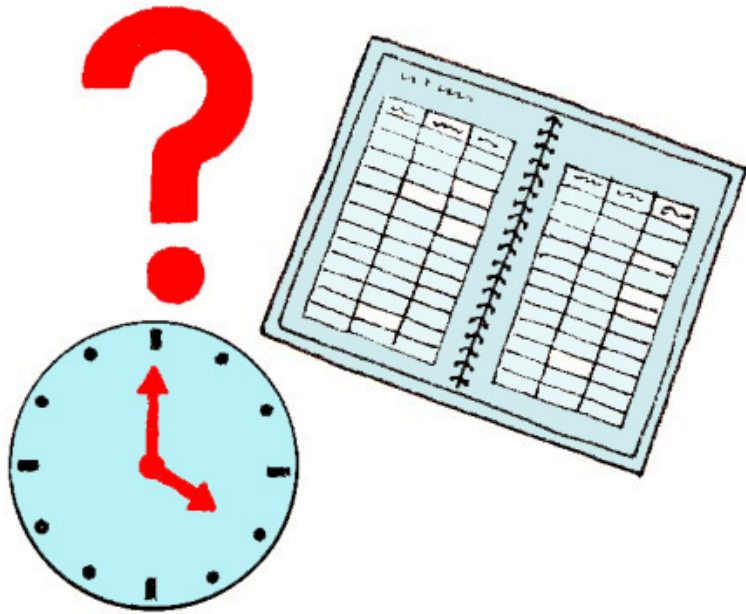


vihainen



Ei haittaa, jos sinua itkettää.
Surullinen ihminen usein
itkee.

Vaikeat tunteet menevät
myös ohi.
Tulee aika,
kun sinua ei enää itketä.

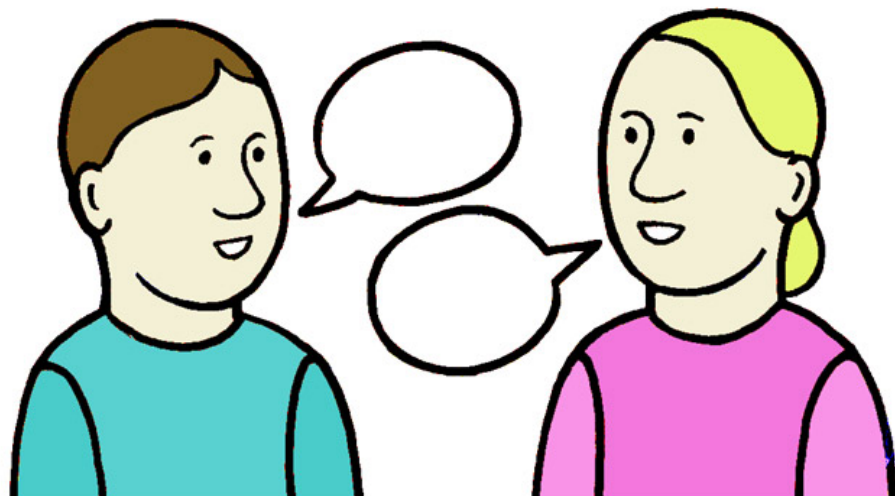


Suru vie oman aikansa.

Joku voi olla surullinen pitkän aikaa.

Joskus suru voi helpottaa nopeasti.

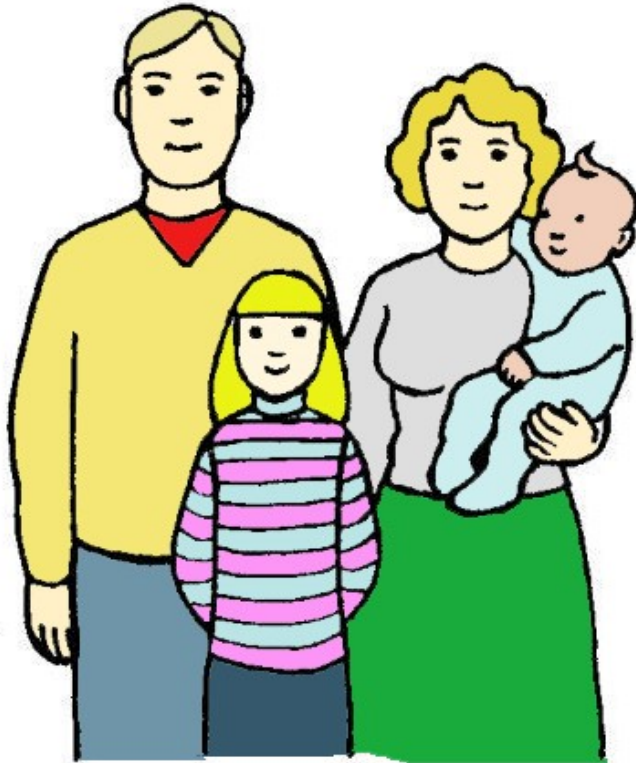
Surusta kannattaa puhua.



Puhuminen auttaa

Surusta ja ikävästä kannattaa jutella jonkun luotettavan ja turvallisen henkilön kanssa.

Sinulle tulee parempi mieli, kun puhut jonkun kanssa.



Voit puhua vaikkapa:

- ystävän
- perheenjäsenen
- ohjaajan
- tukihenkilön
- papin tai
- diakonityöntekijän kanssa.



Voit puhua surusta ja kuolemasta seurakunnan työntekijöiden kanssa. Esimerkiksi diakoniatyöntekijä tai pappi voivat puhua kanssasi.

Voit olla yhteydessä omaan seurakuntaasi tai tuttuun työntekijään.

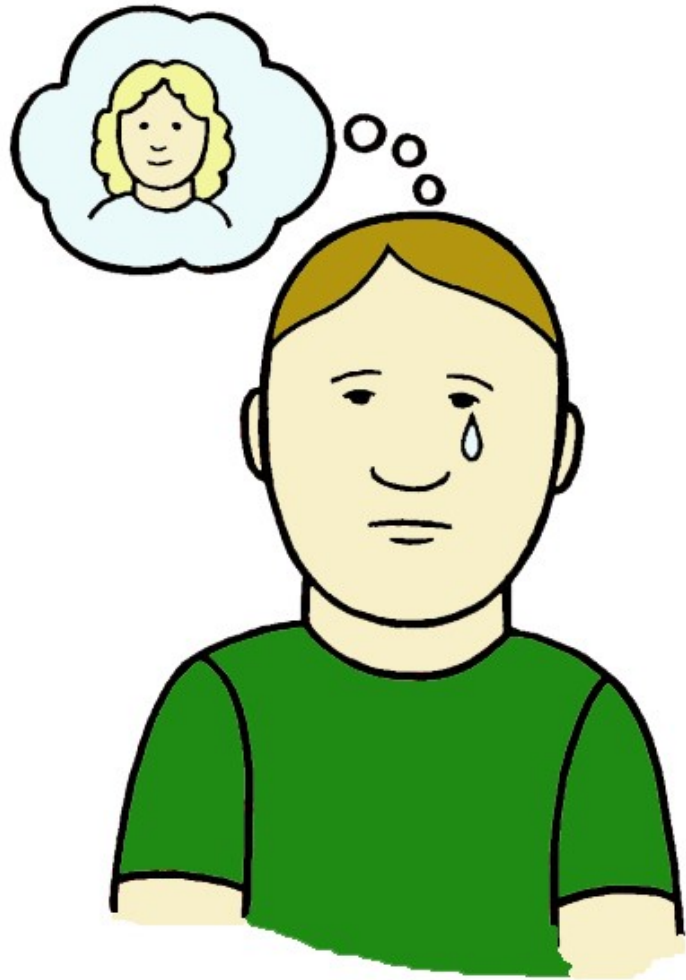
Voit myös kertoa ohjaajalle, että haluat keskustella seurakunnan työntekijän kanssa.



Myös piirtämisestä,
maalamisesta ja
kirjoittamisesta voi olla apua.

Voit esimerkiksi piirtää tai
maalata, miltä sinusta tuntuu.

Se voi olla joskus helpompaa
kuin puhuminen.



Muistele menettämäsi rakasta

Kun sinulle rakas ihminen tai lemmikkieläin on kuollut, haluat muistella häntä.



Katso esimerkiksi valokuvia.

Millaisena muistat kuolleen läheisen?

Mitä ehditte tehdä yhdessä?

Mitä mukavia muistoja sinulla on jäänyt mieleen?

Mitkä muistot tuntuvat lohduttavilta?

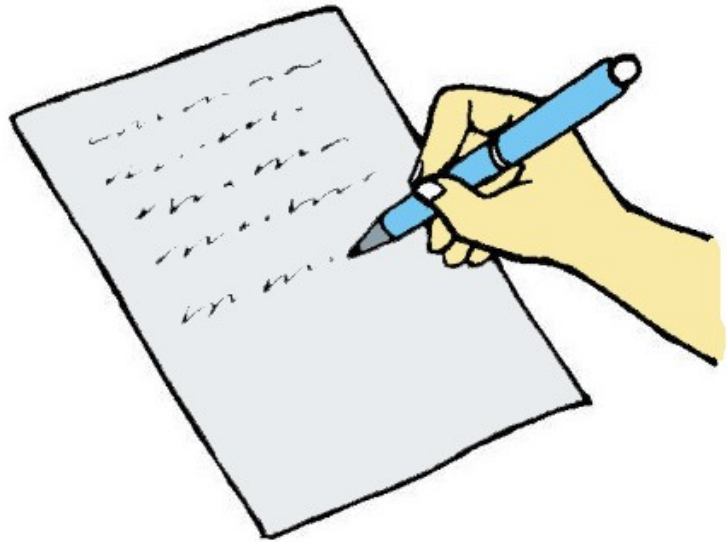


Hyvästely

Ennen hautajaisia voit käydä katsomassa vainajaa, jos haluat. Tätä kutsutaan vainajan hyvästelyksi.

Vainajan hyvästely voi tapahtua esimerkiksi sairaalassa. Keskustele asiasta ensin jonkun läheisesi kanssa.

Vainajan hyvästely, hautajaiset ja haudalla käyminen tekevät läheisen kuolemasta todellisen.



Mitä teet, kun käyt hyvästelemässä vainajaa?

Voit olla ihan hiljaa.
Voit kuiskata oman
ajatuksesi.

Voit lausua pienen
rukouksen tai voit laulaa
laulun.

Voit myös kirjoittaa kirjeen
tai piirtää jotain.

Voit laittaa kirjeen,
piirroksen, kuvan tai
esineen vainajan arkkuun.



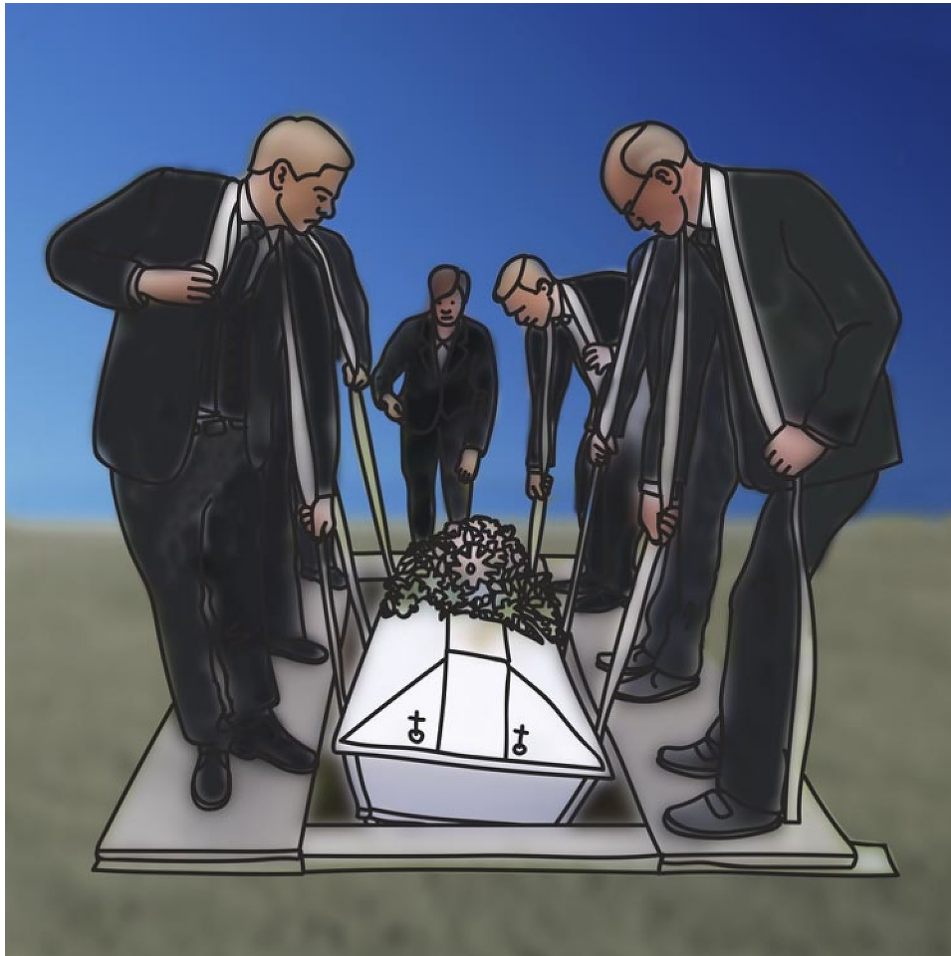
Keskustele hautajaisista

Hautajaiset on tärkeä osa surutyötä.

Keskustele hautajaisista jonkun läheisen tai seurakunnan työntekijän kanssa.

Apuna voit käyttää esimerkiksi kuvia, jotka kuvaavat hautajaisten kulkua. Löydät tällaisen kuvasarjan netistä.

selko.evl.fi/perhejuhlat/hautaan-siunaaminen/



Kysy kaikista hautajaisiin liittyvistä asioista, joista haluat tietää.

Voit keskustella ohjaajan, jonkun läheisen tai seurakunnan työntekijän kanssa.

Miltä hautajaisissa näyttää?
Mitä hautajaisissa tapahtuu?
Mitä tarkoittaa uurna, arkkuhautaus ja tuhkaus?



Hautajaisten suunnittelu

Sinä voit osallistua myös läheisen hautajaisten suunnitteluun.

Voit muistella ja kertoa tärkeitä asioita vainajasta.



Mitä muistat kuolleesta läheisestä?

Millaisista kukista hän piti?
Mitä musiikkia hän lauloi
tai kuunteli?

Oliko hänellä lempivirsi
tai lempilaulu?

Oliko hänellä jokin
lempiruoka?

Mitä muuta muistat
kuolleesta läheisestääsi?



Rituaalit ovat tärkeitä

Rituaalit ovat erilaisia tapoja ja tottumuksia, jotka kuuluvat tiettyyn juhlaan tai pyhään. Hautajaiset ovat yksi tällainen rituaali.

Rituaaleihin osallistuminen auttaa sinua käsittelemään tunteita, jotka liittyvät suruun ja kuolemaan.



Rituaalit antavat mahdollisuuden jättää rakkaalle hyvästit.

Jos mahdollista, käy haudalla, sytytä kynttilä tai vie kukkia. Voit käydä myös kirkossa hiljentymässä.

Kuuntele tai laula musiikkia, joka sinua lohduttaa.



Pidä kiinni tutuista tavoista

Jos olet surullinen, huolissasi tai peloissasi, yritä pitää kiinni tutuista tavoista.

Tuttu päiväohjelma lisää turvallisuutta ja helpottaa oloa.

Suru ja muut vaikeat tunteet vähenevät, kun elät tavallisesti.



Päivärytmi on tärkeää

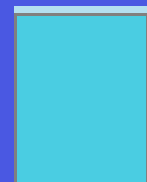
Herää aamulla tavalliseen aikaan.

Peseydy ja pukeudu.

Ulkoile ja liiku.

Syö säännöllisesti.

Käy nukkumaan tavalliseen aikaan.





Tee mukavia asioita

Jos olet surullinen
ja ahdistunut,
tee asioita, joista pidät.

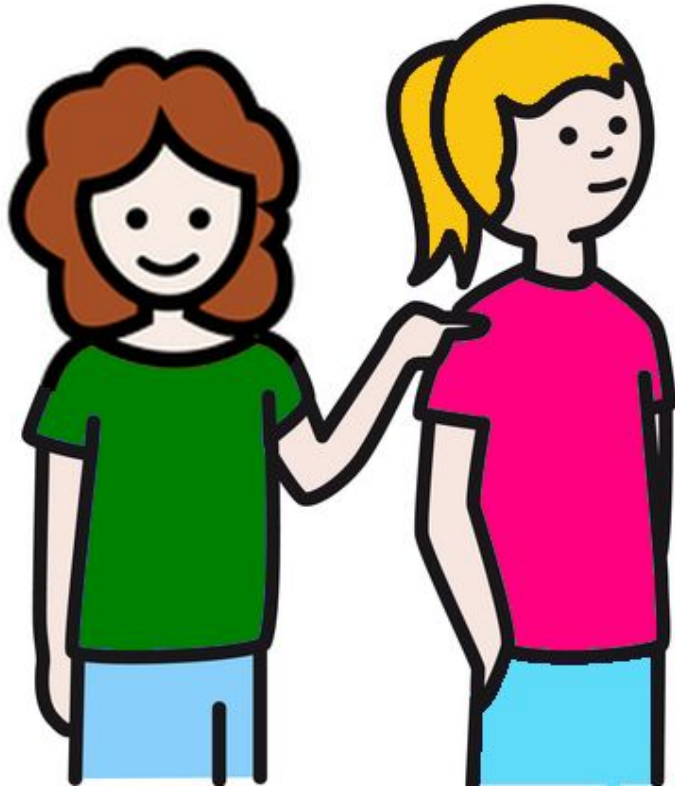
Mukavien asioiden
tekeminen voi helpottaa
oloasi.

Mikä sinulle on tärkeää?



Pidätkö esimerkiksi:

- musiikin kuuntelusta
- laulamisesta
- liikkumisesta
- luonnossa
- eläimistä
- maalaamisesta
- piirtämisestä
- kirjoittamisesta
- pelaamisesta?



Älä jää yksin

Pidä yhteyttä sinulle tärkeisiin ihmisiin. Jos ette voi tavata, niin voitte soittaa, viestitellä tai olla yhteydessä netissä.



Surusta selviää!

Muista:

Et ole ainoa, jolla on surua.

Et ole myöskään yksin.

Suruun saa apua.

Vaikeistakin asioista selviää.

Pidetään toisistamme
huolta!



Lisätietoja ja lähteet:

Laatinut: diakoniatyöntekijä Tarja Muurinen, koulutuksen kehittämistehtävä

Hyödynnetty ja sovellettu Kehitysvammaliiton materiaalia, Pelottavasta kokemuksesta selviytyminen, Susanna Rieppo Porukoissa -hanke.

SPR Henkisen tuen ohjeet selkokielellä

Materiaalissa käytetty myös Kriisikeskus Mobilen vihkoa, Kouluikäisen lapsen surusta.

Papunet Selkeää ja saavutettavaa viestintää.

Mieli ry:n verkkosivut: Suru on osa elämää - MIELI ry



Sivujen kuvatiedot

Sivu 1 (kansi): Tarja Muurinen, hauta-arkku siunauskappelissa, kävellään käsikädessä ja kynttilän sytytys haudalla

Sivu 2, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 22, 26, 30: Papunet kuvapankki, Elina Vanninen

Sivu 3, 5, 7, 8, 9, 16, 23, 27, 28, 29, 31
Papunet kuvapankki: Sergio Palao / ARASAAC

Sivu 4, 32: Papunet kuvapankki: © Sclera

Sivu 25: Papunet kuvapankki, Kuvako

Sivu 13, 17, 19, 20, 24 Kirkon kuvapankki, Teemu Junkkaala