

## Mikäs oon ensiapu surussa?

Ei kukhaan ihminen sovi olheen yksin surussa. Sen vuoksi Ruottin kirkko oon koonu ajatuksia ja käytännöliisiä neuoja jotka helpottava meitä toisena ihmisennä olheen jonku tykönä jolla oon suru. Surua ei saata parantaa, mutta ko ottaa ossaa surussa niin sen saattaa kevittää. Neut tässä afsissa oon perustettu Ruottin kirkon pitkän kokemuksen pääle, kohata ja tukea ihmisiä, joila oon suru ja aateltu ensiavuksi, ensi aikana, ko kuolema sattuu. Kaikki suru oon erityinen ja kokohnaista tottuutta eli neuoa jota saattaa käyttää ei ole. Piiain se oon sen vuoksi ette niin moni tuntee ittensä epävarmaksi ko kohtaa toisen surua. Näilä neuoila Ruottin kirkko toivoo ette se saattaa auttaa monen tuntemhaan ittensä varmemaksi ja paremin valmistautunheeksi ette ei kukhaan jää yksin hänen surussa.

*“Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand.”*

(Jes 41:10)

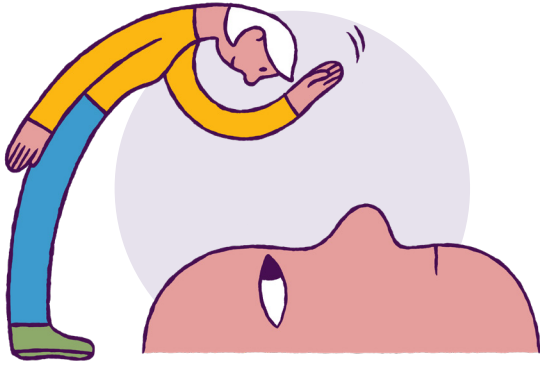
Neut joita sie löyät tässä plaavissa oon vain joku monesta asiasta mitä met toisena ihmisennä saatama tehdä sille jolla oon suru. Älä vähästy sitä pientä, pieniki teko saattaa merkitä paljon. Jos sie halvat enämpi tukea eli jonku, jonka kans sie saatat puhua, niin sie olet tervetullu sinun seurakunthaan.

Sie löyät kontaktitietoa ja lissää käytännöliisiä neuoja [svenskakyrkan.se/forstahjelpenvidsorg](https://svenskakyrkan.se/forstahjelpenvidsorg)



## Ensiapu surussa

Käytännöliisiä neuoja jotka helpottava ko tarttee olla jonku tykönä jolla oon suru.



## Ota vastuun kontaktista

Tärkein kaikista oon piain ette met emmä jätä vastuun kontaktista murehtivalle. Meän ei sovi sanoa "Soita jos oon jotaki, mie olen täälä" sen vuoksi ette murehtiva ei jaksaa olla se joka ottaa yhteyttä. Se oon parempi sanoa "Mie soitan sulle tiistaina taas, vastaa jos sie jaksat". Välhiin met emmä saa vastausta ja sen saapii ymmärtää, murehtiva ei jaksaa aina vastata, mutta met saatama soitaa uuesti ja uuesti.



## Ota ensi askel

Se oon hyvä jos met jotka tuema saatama esittää arkipäiväisiä hommia. Tarjota kahvia, kattoo filmiä eli lähteä kävelyllä. Moni joka murehtii kaipaa taukoa hänen surussa ja hieman tavalista elämää. Muista ette se jonka met tahoma tulheen saattaa kieltää ja sen häättyy ymmärtää, tärkein oon ette met kysymä – ja ette met tohima kysyä uuesti.



## Katkase hiljasuuen

Moni tuntee sen vaikeaksi ette ottaa yhteyttä toisen ihmisen kans joka murehtii. Mitäs mie sanon? Sano jos se oon aivan vaiti eli jos se alkaa itkheen? Mutta se ei ole tärkeätä mitä met sanoma mutta ette met katkasemma hiljasuuen. Ja välhiin sms oon parempi ko puhelu koska se saattaa olla helpompi lähättää ja vastata.



## Olla vieressä

Moni meistä pölkää ette met tukima liika lähele ja usseen se merkittee ette met emmä ota yhteyttä ollenkaan. Met piain aattelemma ette murehtiva tarttee olla rauhassa eli ette häättyy oottaa vähäsen ennenko ottaa yhteyttä niin kauon ette "pahhiin oon menny yli". Se oon tärkeä ette met selvästi näytämä ette met olema vieressä ette murehtiva ei tunne ittensä suljetuksi ulos, ulkopuolela eli unhoutetuksi.



## Anna tillaa

Useasti se oon monta jotka murehtiva yhtä ihmistä samala aikaa, missä kaikila oon ollu oma suhte ja elämä sen kans joka oon kuulu. Se oon tärkeä ette se joka oon lähhiin saapii olla keskelä ja ette met emmä ota yli meän omila muistoila ja tuntheila. Met häymä muistaa antaa murehtivan tuntheet, siitä huolimatta mikkä net oon, olla net jotka oon tärkeät. Meän ajatukset ja selitykset oon tietysti tärkeät – mutta ei tärkeimät.



## Ole kärsiväinen

Jokhaisella murehtivalle oon oma suruprosessi, minkä met häymä ymmärtää ja olla kärsiväiset. Se saattaa olla vaara ette met yritämmä lohuttaa pois surun eli olema kärsimättömät jos se jatkuu. Surula ei ole paras-ennen-taatumia ja ei sitä ole normaalia eli epänormaalia pitkää aikaa surule. Joitaki asioita tarttee selittää monheen kerthaan, niin anna murehtivan jankata sitä mitä oon tapahtunnu, se saattaa olla tärkeä osa ette ymmärtää ja mennä läpi surun.