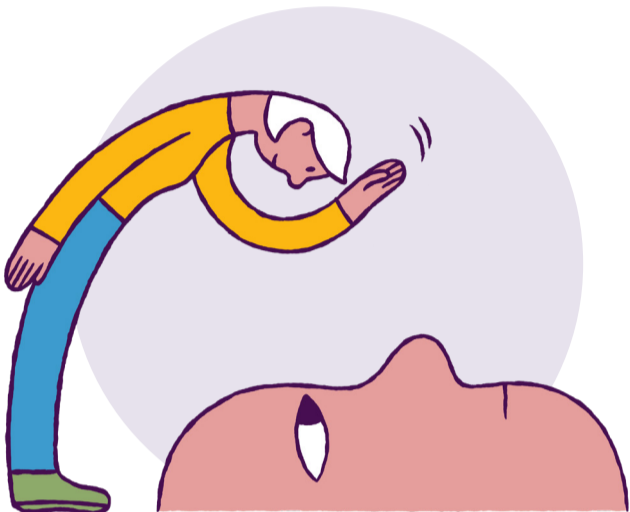




## Ensiapu suruun

### Käytännön ohjeita surevan tukemiseen

Surua ei voi parantaa, mutta surun jakaminen lieventää tuskaa. Tämän lehtisen ohjeet pohjautuvat Ruotsin kirkon laajaan kokemukseen surevan ihmisen kohtaamisesta ja tukemisesta. Ne kattavat vain pienen osan tavoista, joilla lähimmäinen voi auttaa surun keskelle joutunutta. Ei pidä aliarvioida pienintäkään tekoa, koska vähäinenkin apu voi osoittautua merkitykselliseksi. Tukea ja keskusteluapua voi aina hakea myös kotiseurakunnasta. Osoitteesta [svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg](https://svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg) löytyvät yhteystiedot sekä lisää käytännön neuvoja.



#### Pidä yhteyttä

Kaikkein tärkeintä on oikeastaan se, että yhteydenpitovastuuta ei työnnetä surevalle. Kannattaa välttää sanomasta "Voit soittaa milloin tahansa", koska saattaa käydä niin, ettei hän surun keskellä jaksa tehdä aloitetta. On parempi sanoa "Soitan taas tiistaina, jos jaksat niin vastaa". Joskus puhelin tuntuu soivan tyhjille seinille; jos sureva ei aina jaksa vastata, kannattaa soittaa yhä uudelleen ja uudelleen.



#### Riko hiljaisuus

Moni epäroi ottaa yhteyttä surevaan lähimmäiseen. Mitä sanoa? Jospa hän puhkeakaan itkuun tai kumpikaan ei löydä sanoja? Tärkeintä eivät kuitenkaan ole lausutut sanat vaan se, että hiljaisuus rikkoutuu. Ja joskus tekstiviesti voi toimia paremmin kuin puhelinsoitto, koska se on helpompi lähettää ja siihen on helpompi vastata.



#### Anna tilaa

Menetyksen kohdanneita saattaa olla samanaikaisesti useampia, ja jokaisella heistä on henkilökohtainen suhde vainajaan. Silloin on tärkeää keskittyä vainajaa lähinnä olleeseen ja jättää omat muistot ja tunteet taka-alalle. On tärkeää, että surevan tunteet, millaisia ne sitten ovatkin, pysyvät keskiössä. Omat ajatukset ja muistelot ovat nekin tärkeitä, mutta eivät tärkeimpiä.



#### Tee aloite

Toivottavaa on, että se, joka tukee, myös ehdottaa jotakin aivan arkista toimintaa. Kutsun ei tarvitse olla kummoinen, kutsu kahville, elokuviin tai kävelyille riittää hyvin. Moni sureva kaipaa taukoa suruun ja hitusen tavallista elämää. On hyvä pitää mielessä, että toinen ei välttämättä tartu kutsuun, mutta että sekin on ihan ok. Tärkeintä on kutsu – ja uusi kutsu, jos edelliseen ei tullut vastausta.



#### Ole läsnä

Moni pelkää tunkeilevansa ja sen seurauksena suunniteltu yhteydenotto jää toteutumatta. Moni saattaa myös ajatella, että surun keskellä oleva tarvitsee omaa rauhaa tai että pitäisi ehkä odottaa, kunnes "pahin on ohi". On tärkeää viestittää selkeästi läsnäoloa – olen tässä sinua varten – jotta sureva ei kokisi olevansa hylätty, yksinäinen ja yksin.



#### Ole kärsivällinen

Jokaisella surevalla on oma suruprosessinsa, mikä on syytä pitää jatkuvasti mielessä. On olemassa vaara, että surusta pyritään eroon lohduttamalla tai että surun jatkuminen turhauttaa lohduttajaa. Suru ei tunne parasta ennen -päiväystä eikä ole olemassa normaalin tai epänormaalin pituisia suruaikoja. Jotkut asiat vain vievät aikansa ja surevan on saatava jauhaa tapahtunutta mielessään. Kaikki tämä voi hyvinkin liittyä keskeisesti surun ymmärtämisen ja työstämisen prosessiin.