

# Suruvihkoni



# Suruvihkoni

Olet saanut tämän vihkon, joka kertoo surusta ja hautajaisista, koska joku, jonka tunnet, on kuollut. Toivomme, että se auttaa sinua. Tämä on sinun oma vihkosi ja voit lukea sitä, kirjoittaa ja piirtää siihen juuri sitä, mitä itse haluat. Jos haluat, voit näyttää vihkoa aikuiselle tai muille, mutta sen päätät sinä itse.

## Hautajaiset ja muistotilaisuus

Kun hautajaiset järjestetään Ruotsin kirkossa, niihin liittyy jumalanpalvelus, jossa hyvästellään menehtynyt henkilö ja luovutetaan hänet Jumalalle, joka huolehtii hänestä. Pappi johtaa hautajaisjumalanpalvelusta ja kertoo jotakin henkilöstä. Hautajaisissa lauletaan myös virsiä (lauluja), rukoillaan ja usein kuunnellaan musiikkia. Hautajaisten lopussa soitetaan usein musiikkia, jonka aikana hautajaisvieraat voivat käydä arkun luona hyvästelemässä ja ehkä laittaa kukan arkulle. Jos haluat, voit kirjoittaa viestin tai piirtää jotain kuolleelle henkilölle ja laittaa arkulle. Jos ei halua mennä arkun luokse, kun muut käyvät siellä, sen voi myös tehdä ennen hautajaisjumalanpal-

velusta tai sen jälkeen. Jos vainaja kuuluu johonkin muuhun uskontoon, hautajaisrituaali perustuu yleensä siihen uskontoon, johon vainaja kuului, esimerkiksi islamiin, juutalaisuuteen tai hindulaisuuteen. Hautajaisrituaali voi olla myös ei-uskonnollinen, jolloin sitä kutsutaan yleensä siviilihautajaisiksi. Jos et tiedä, miten tällaiset hautajaiset järjestetään, on hyvä kysyä aikuiselta, jotta hän voi kertoa sinulle.

On tavallista, että moni itkee hautajaisissa. Joskus se voi tuntua vaikealta, kun aikuiset itkevät, mutta itkeminen on täysin normaalia, ja usein itku helpottaa



oloa. On aivan yhtä normaalia, että ei itke ja joku voi mielummin itkeä, kun hän on yksin. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa surra, vaan kaikki ihmiset ovat erilaisia. Hautajaisten jälkeen pidetään yleensä muistotilaisuus. Silloin on tapana syödä ja juoda jotain.

Hautajaisten aikana on usein surullinen tunnelma ja muistotilaisuudessa iloisempaa. Joskus voi tuntua omituiselta, että aikuiset, jotka olivat niin surullisia hautajaisissa, nauravat ja puhuvat niin paljon, aivan kuin he eivät ikävöisi kuollutta ihmistä. Mutta muistotilaisuuden tarkoitus on, että muistellaan kuolleen henkilön elämää, kaikkea hienoa ja mukavaa, jota hän teki. Moni on varmaan jännittänyt hautajaisissa ja rentoutuu muistotilaisuudessa, ja silloin voi naurua tulla. Muistotilaisuudessa tavataan usein sukulaisia ja ystäviä, joita ei ole nähnyt pitkään aikaan, ja silloin ollaan iloisia ja halutaan jutella monista asioista, eikä ainoastaan kuolleesta ihmisestä.



## Tunteet ja suru

Tunteet toimivat eri henkilöillä vähän eri tavoin. Voi myös olla vähän erilaista, jos kuollut henkilö oli joku, jota rakasti hyvin paljon tai jos hän oli joku, jota ei tuntenut kovin hyvin. Ehkä ei tunne itseään ollenkaan surulliseksi, jos ei tuntenut henkilöä niin hyvin, mutta silti voi tuntua oudolta ja vähän kummalliselta, kun ihmiset ympärillä surevat ja ovat surullisia. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa surra, kaikki ihmiset ovat erilaisia.

Jos ihminen, jota rakastaa hyvin paljon, kuolee, voi tuntua, että elämä on mennyt kokonaan raiteiltaan ja voi olla raskasta pitkän aikaa. Useimmille voi tuntua hyvältä puhua henkilöstä, joka kuoli ja kertoa omista muistoistaan. Ehkä voitte tehdä kotiin muistelenurkkauksen, jossa on kuvia ja kynttilöitä. Voi myös tuntua hyvältä puhua tunteistaan aikuiselle, ystävälle tai ehkä eläimelle. On hyvä, jos koulun opettajat myös ovat tietoisia suruajasta, koska jonkin aikaa voi olla vaikeampaa keskittyä tunneilla; pyydä



vaikka aikuiselta apua kertomiseen. Suru voi tuntua vuoristoradalta: ensin mennään syvälle alas ja sitten nouseaan ylös ja voidaan paremmin, jonka jälkseen on taas alamäki. Tämä tuntuu raskaalta, mutta on täysin normaalia. Jonkin ajan kuluttua yleensä tuntuu paremmalta, vaikka yhä ikävöi kuollutta ihmistä. Suru ja tunteet voivat näyttäytyä monella eri tavalla. Voi olla surullinen olo, vatsassa voi tuntua möykky tai voi olla levoton olo. On myös hyvin tavallista tuntea kiukkua, väsymystä tai vain sisäistä tyhjyyttä. Suru voi tuntua kehossa hyvin

paljon; on päänsärkyä, vatsakipua tai pientä kipua siellä täällä. Jos suhde kuolleeseen ihmiseen oli vaikea, tai jos hän oli hyvin sairas, voi myös tuntea helpotusta. Ei ole vääränlaisia tunteita – sinun tunteesi ovat sinun omiasi ja aina oikeanlaisia! Vaikka suremme, elämässä on hienoja ja kivoja asioita ja tietysti on ok olla iloinen ja nauraa – se ei tarkoita, että suremme vähemmän.

### Aikuisten suru

Surevilla aikuisilla on aivan samanlaista, kuin lapsilla ja nuorilla; tunteet voivat vaihdella, elämä menee raiteiltaan, eikä mikään tunnu samanlaiselta kuin ennen. Lapsesta tai nuoresta voi tuntua vaikealta, kun aikuisella on syvä suru, eikä oikein jaksa. Suru on kaikille vaikeaa ja raskasta, mutta myöhemmin tuntuu paremmalta, vaikka joskus se voi viedä paljon aikaa. On aina aikuisen vastuulla huolehtia lapsista. Lapset ja nuoret voivat olla tärkeä tuki aikuisille, mutta ei ole koskaan lasten vastuu huolehtia aikuisista. Perheelle on usein hyvä olla surullisia yhdessä ja puhua muistoista ja ikävästä. Jos sinusta tuntuu vaikealta kotona, on hyvä kertoa siitä aikuiselle, johon tunnet luottamusta, niin hän voi auttaa sinua.

## Apua on saatavilla

Monelle riittää, kun saa puhua tunteistaan ja muistoistaan kotona. Monen mielestä tuntuu myös hyvältä saada puhua ulkopuoliselle, joka ei sure tai tunne kuollutta henkilöä. Voit esimerkiksi puhua koulukuraattorille tai nuorisovastaanoton tai BRISin henkilölle. Aina voi myös tulla Ruotsin kirkkoon ja puhua diakonin tai papin kanssa, se ei maksa mitään eikä sillä ole väliä, uskooko Jumalaan vai ei. Kirkon ihmisillä on kokemusta puhua surusta ja tunteista. Jos tuntuu pelottavalta tulla yksin, voi pyytää jonkun mukaan. Tietysti voi myös puhua aikuiselle, jonka tuntee ennestään ja johon tuntee luottamusta; ehkä täti, valmentaja ja kuoronjohtaja. Joissakin Ruotsin kirkon seurakunnissa on surutukiryhmiä lapsille, nuorille ja perheille, jotka ovat menettäneet vanhemman tai sisaruksen. Siellä saa tavata muita, jotka myös ovat menettäneet perheenjäsenen, ja useimmille tuntuu hyvältä osallistua, vaikka aluksi tuntuukin kummalliselta. Ehkä juuri omalla paikkakunnallasi ei ole sellaista ryhmää, mutta voit itse ottaa tai pyytää aikuista ottamaan yhteyttä omaan seurakuntaan, niin he voivat kertoa millaista tukea he voivat tarjota.



## Lukuvinkkejä

- BRIS: [www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/att-ma-daligt/sorg](http://www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/att-ma-daligt/sorg)
- UMO, nuorisovastaanotot: [www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris](http://www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris)
- On paljon hyviä kirjoja, jotka käsittelevät surua; kysy kirjastosta, mitä heiltä löytyy.

## OMAT SIVUNI

Näille sivuille voit kirjoittaa tai piirtää ajatuksiasi ja tunteitasi. Jos haluat, voit näyttää aikuiselle ja puhua siitä, mitä olet piirtänyt ja kirjoittanut, mutta sen päätät sinä itse. Ehkä aikuinen haluaa piirtää ja kirjoittaa omista ajatuksista.

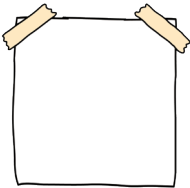
Nimeni:

---

Kuolleen nimi:

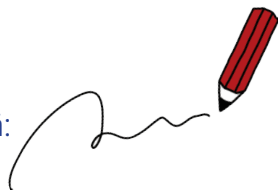
---

*Jos sinulla on kuva, voit liimata sen tähän.*



Tällaisena hänet tunsin:

Tämä on iloinen ja kiva muisto hänestä:



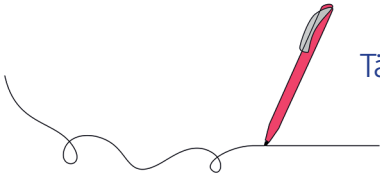
Tämä on nolo tai vaikea muisto hänestä:





Tämä saa minut muistamaan hänet (ehkä esine,  
ruoka, musiikki tai jotain aivan muuta):

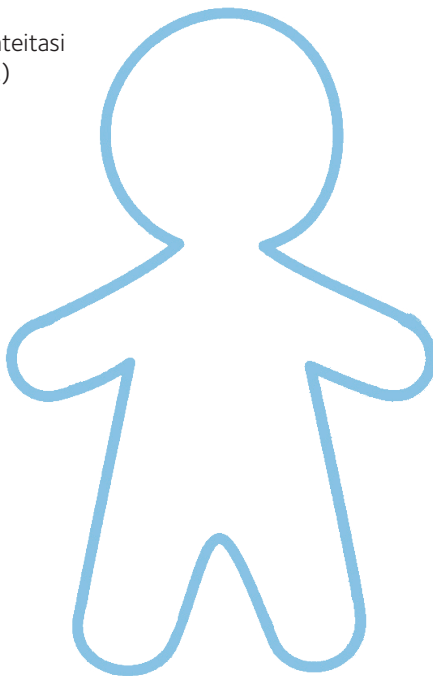




Tällaiset hautajaiset olivat:

Tältä kehossani tuntuu ja tällaiset tunteet minulla on:

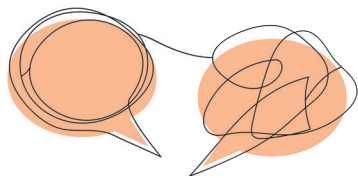
(Jos haluat, voit tunnustella omia tunteitasi eri puolilla kehoa ja piirtää ne kuvaan.)



Näin minä ajattelen tapahtuvan kuoleman jälkeen:



Näille ihmisille voin puhua,  
jos minulla on tarvetta:



Tätä minun on hyvä tehdä, kun olen surullinen:



Tätä haluan tehdä, kun olen iloinen:





KUVITUKSET: ULRICA ROBSARVE 2024, KANSI JA TAKAOSA SEKÄ S. 2-5  
MUUT KUVITUKSET: ISTOCKPHOTO  
TEKSTI: LENA BERGMAN, 2024