

## SUREVAN KOHTAAMINEN JA TUKEMINEN

Alla olevia suruun liittyviä myyttejä ja kliseitä kannattaa välttää. Ne saattavat surevasta tuntua hänen surunsa mitätöimiseltä ja estää häntä ilmaisemasta suruaan.

Surun voi unohtaa: "Älä sure" "Keskity johonkin muuhun, niin suru ei ole mielessä."

Menetyksen voi korvata: "Olet niin nuori, että löydät vielä uuden puolison"

Ajatus halusta surra yksin: "En ole ottanut yhteyttä, kun olen ajatellut, että haluat olla yksin."

Surun keston määrittäminen: " Vuoden päästä helpottaa." "Suru kestää kolme vuotta"

"Vieläkö sinä suret?"

"Etkö sinä enää sure?"

"Nyt sinun on oltava vahva."

"Kyllä aika parantaa."

"Kyllä minä tiedän, miltä sinusta tuntuu."

"Sinähän näytät jo niin pirteältä."

"Vastoinkäymiset kasvattaa."

"Kenellekään ei anneta enempää kuin jaksaa kantaa."

"Kyllä sinun arvomaailmasi on varmaan nyt muuttunut."

"Kyllä se siitä."

Näkökulmia surevan kohtaamiseen ja tukemiseen:

Uskalla kohdata sureva rohkeasti ja ole läsnä.

Ilmaise osanottosi ja myötätuntosi, mutta älä kohtelee säälivästi tai "päivitellen".

Kunnioita surevan surua.

Jokaisen suru on ainutlaatuinen ja erityinen.

Hyväksy, että toisen surua ei voi hoputtaa eikä sitä voi ottaa pois.

Surevalla on oikeus surra omalla tavallaan ja aikataulullaan.

Osoita surevalle, että surusta saa puhua ja kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja.

Omat tunteensakin voi näyttää.

Vältä ”uppoamasta” toisen suruun tai omiin kokemuksiisi niin, että sureva joutuu lohduttamaan auttajaa...

Malta kuunnella enemmän kuin puhua.

Toimi surevan ehdoilla, anna hänen puhua niistä asioista, jotka kulloinkin ovat hänelle ajankohtaisia.

Pidä surevan kertomat asiat luottamuksellisina.

Sureva voi haluta jakaa elämäkatsomuksellisia pohdintoja ja hakea merkitystä tapahtuneelle.

Selityksiä ja neuvoja kannattaa välttää.

Erilaisia menetyksiä ei kannata vertailla tai arvottaa.

Anna surevalle tilaa ja aikaa muistella kuollutta.

Konkreettinen apu kodinhoidossa ja asioiden hoitamisessa on tärkeä tukimuoto!

Tarjota tukea sekä alussa että pitemmän ajan kuluttua.

Toimi aloitteentekijänä, sureva ei jaksaa.

Pidä kiinni surevalle antamistasi lupauksista.

Tarjota tietoa erilaisista tukimuodoista ja tahoista.

Vertaistuki on monelle surevalle tärkeää.

Rohkaise avun vastaanottamiseen.

Perheen lasten hyvinvointi ja heidän surunsa tulee muistaa huomioida.

Vahvista surevan uskoa myös omiin voimavaroihin.

Anna surevalle myös mahdollisuus ”levätä” surusta, osallistua ja tehdä tavallisia asioita, kun jaksaa.

Surevalla on oikeus myös selviämiseen, elämän jatkamiseen ja iloon!

Suomen nuoret lesket ry, Sirpa Mynttinen 2012

Lähteet ja lisätietoa mm:

Suru ja surevat – surevien hoitotyön perusteet

Surutyö

Lupa särkyä – Kriisistä elämään

Elämä satuttaa – kriisit ja niistä selviytyminen

Läsnä ja lähellä - Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille

Minun suruni: Aikuisen opas