

## KUINKA AUTTAA SUREVAA?

Kun kohtaat surevan saatat tuntea itsesi avuttomaksi – mitä sanoa tai kuinka auttaa.

On kuitenkin paljon asioita, jotka helpottavat.

- Myönnä menetys, ole tukena.
- Käy tai soita ja sano, että välität ja haluat auttaa.
- Sano jotain (ei ole oikeita tai vääriä sanoja!).
- Puhu kuolleesta hänen nimellään.
- Ole saatavilla. Sureva tarvitsee myös käytännön apua; tee ruokaa, käy kaupassa, tarjoa lapsenvahtiapua.
- Älä vähättele menetyksiä. Et voi tietää, miltä toisesta tuntuu!
- Kuuntele. Pyydä häntä kertomaan rakkaastaan. Kysy, mutta älä utele.
- Älä kiirehdi suruprosessia, ole kärsivällinen, Suru tarvitsee aikaa!
- Jaa tunteita, mutta älä vertaile menetyksiä. Vältä kliseitä.
- Jos havaitset lisääntyvää alkoholiin tai muihin aineisiin tukeutumista, tarjoa varovasti apuasi.
- Älä sano, että pitäisi tehdä sitä ja tätä.
- Älä yritä väkisin piristää surevaa, tietty masentuneisuus tai alakulo kuuluu suremisen taipaleelle.
- Pyydä muitakin ottamaan yhteyttä surevaan ja muistakaa tärkeät päivät.
- Ole läsnä! Ei ole niin tärkeää mitä sanot, kunhan sanot jotakin!  
Paras ja lohtua tuova lahja on läsnäolosi. Ja ole paikalla vielä kauan senkin jälkeen, kun luulet hänen ”päässeensä sen yli”.  
Suru kestää pitkän, pitkän ajan.
- Älä yritä löytää jotain hyvää menetyksestä tai syytä kuolemalle.  
Surevan täytyy itse etsiä omat merkityksensä läheisensä kuolemasta.

Menetys sattuu! Jokaisen suru on oma, mutta meidän ei tarvitse olla yksin, kun suremme!

Auta muistamaan menetettyä rakasta, rakkaus ei lopu kuoleman kohdatessa.

Puhu edesmenneestä ja jaa muistojaasi.

*Anne Nupposen vapaasti suomentama lähteestä*

*Sims, D. Viitattu 1.2.2006.*

[http://www.lifefiles.com/libraryArticle.php?PHPSESSID=&i\\_messageid](http://www.lifefiles.com/libraryArticle.php?PHPSESSID=&i_messageid)